verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 70 . lente 2013

Thema:
kunst & cultuur

De levende spiegel van de iconografie

interviews

Gertjan Mulder in gesprek met Maurice Knegtel over kunst en boeddhisme

Louwrien Wijers: 'Iedere houding van egoïsme brengt schade toe aan je eigen groei'



LOTUS

DE BEURS VOOR OPLEIDINGEN, GEZONDHEID, ZINGEVING

Op zoek naar het waarom? Of op zoek naar jezelf? Naar bewuster leven en persoonlijke vorming? Naar spiritualiteit en alternatieve gezondheidskunde?

Kom voor antwoorden naar Lotus, de beurs voor opleidingen, gezondheid en zingeving op zondag 17 maart in Expo Houten nabij Utrecht.





Lotus is hét trefpunt voor bewust levende mensen. Die beseffen dat er meer is tussen hemel en aarde. Die zich durven open te stellen voor en verdiepen in alternatieven voor wat algemeen gangbaar is. Op die speciale zondag geven meer dan tweehonderd standhouders het beste van zichzelf en vormen gezamenlijk een inspirerende en gevarieerde afspiegeling van wat Nederland aan opleidingen, gezondheid en zingeving te bieden heeft. Verdieping en nadere kennismaking kun je vinden in de meer dan veertig gratis lezingen, workshops en demonstraties, een programma waarmee Lotus uniek is in Nederland.

Lotus is de nieuwe naam voor een evenement dat onder de naam Onkruidbeurs al bijna 30 jaar de grootste in haar soort is. De koers van groei en vernieuwing die de laatste jaren is ingezet wordt nu ook gesymboliseerd met onze nieuwe naam Lotus.

De twee hallen van Lotus hebben ieder hun eigen sfeer. Alle opleidingen staan bij elkaar in een aparte hal. Daardoor kan bezoekers in alle rust informatie worden gegeven over opleidingen in onder meer natuurgeneeswijzen, meditatie, voetreflexologie, homeopathie, tarot, Feng Shui en meer.... De andere hal lijkt op een Oosterse Bazaar, je kunt er urenlang dwalen en shoppen, jezelf verwennen en verbazen, mooie spulletjes kopen, workshops volgen of een behandeling ondergaan. Het aanbod is eindeloos gevarieerd, van juwelen tot natuurzeep, van helende kristallen tot sjamanentrommels, van etherische oliën tot retraites en van themavakanties tot meditatiestoelen.

Maar wat Lotus uniek maakt is een spannend, leerzaam, soms life-changing programma van lezingen, workshops, activiteiten en seminars. Meer dan dertig presentaties van bevlogen mensen die hun kennis en ervaring graag willen delen. Daarnaast zijn er lezingen door bekende auteurs en bekende persoonlijkheden als onder andere Liesbeth van Dijk, dr. Schuitemaker, Annemarie Postma, Carmen Dijkema, Geert Kimpen, Christine Pannebakker Patty Jongemaets en Jan den Boer. Op het belevingsplein kun je bijvoorbeeld meedoen aan een mantrameditatie van Fred Kosters, genieten van een miniconcert van Michael Telapary of van een van de andere activiteiten.

BoeddhaMagazine is aanwezig op deze bijzondere dag en we verwelkomen je graag op onze stand. Met de bijgaande BoeddhaMagazine kortingsbon kun je voor een gereduceerde prijs de beurs bezoeken.

LOTUSBEURS
OPLEIDINGEN · GEZONDHEID · ZINGEVING
zondag 17 maart 2013

5 euro korting!

Tegen inlevering van deze bon, bij de kassa van Lotus ontvangt u 5 euro korting p.p. op de toegangsprijs van 15 euro.

Deze bon wordt u aangeboden door BoeddhaMagazine en is geldig voor 2 personen.

Lotus, beurs voor Opleidingen, Gezondheid, Zingeving
Zondag 17 maart van 10.00 tot 17.00 uur
Expo Houten Meidoornkade 24 3992 AE Houten
(aan de A27)
Meer info op www.lotusbeurs.nl
of volg ons op twitter en facebook

Gertjan Mulder

Vertel mij...



Sommigen noemen het de dood van de rups, anderen noemen het de geboorte van de vlinder...

Voor alle betrokkenen van *BoeddhaMagazine* – lezers, auteurs, medewerkers en ook uitgever en investeerder – was de afgelopen tijd er een van grote onduidelijkheid en onzekerheid. Demonen en muzen lieten beurtelings van zich horen in een fase die we in boeddhistisch vocabulaire als een *bardo*[1] zouden kunnen omschrijven. Maar voor u ligt dan nu gelukkig alweer het nieuwe nummer van *BoeddhaMagazine*. Niet alleen nieuw, maar ook vernieuwd. Toegankelijker en nog leesbaarder zonder aan inhoud en diepgang in te boeten, dat was het uitgangspunt van het team achter *BoeddhaMagazine*. En uiteraard horen we graag of we wat u betreft daarin geslaagd zijn.

Ook nieuw is de aanstelling van een wisselende gasthoofdredacteur. En het is mij een eer, vreugde, vloek en last tegelijkertijd om hiermee af te mogen trappen. Een eer en vreugde, omdat er voor mij nu eenmaal niets mooiers is dan betrokken te mogen zijn bij initiatieven en projecten die de boeddhadharma ondersteunen en mensen inspireren tot het ontwikkelen van een koel hoofd, een warm hart en wapperende handjes. Een vloek en last, niet alleen omdat het gewoonweg onbereikbaar is om in de voetsporen van mijn illustere voorgangster te treden, maar ook omdat dit nummer meteen een onmogelijk thema heeft meegekregen ...: boeddhisme, kunst & cultuur. Zelf weet ik niet wat boeddhisme is, wat kunst is of wat cultuur is. Die begrippen zijn, zoals Geertje Couwenberg zo terecht memoreert, simpelweg te 'gigantisch'. Dat deze nieuwe *BoeddhaMagazine* er ligt, is dan ook niet mijn verdienste, maar die van het voortreffelijk samenwerkende team van auteurs, columnisten, fotografen, art directors, redacteurs, en uitgever.

Dit themanummer over kunst & cultuur biedt niet alleen ruimte voor filosofische reflectie over de relatie tussen boeddhisme en kunst, maar verkent die verhouding ook pragmatisch. Of, zoals Maurice Knegtel en Bert van Baar elders in dit nummer benadrukken, hoe kunst ons steeds opnieuw weer helpt herinneren en ons bevrijdt.
Elke column, interview of artikel in dit nummer beoogt natuurlijk uiteindelijk precies dat: ons wakker te maken en wakker te houden. Van Louwrien Wijers' oproep tot belangeloosheid in haar vertoog over kunst, via Connie Franssens uitroep van vertrouwen in haar bespiegelingen over de Sandokai, tot het onderricht over *anicca*, de fundamentele kwetsbaarheid en vergankelijkheid, in de verdrietige berichtgeving over de Boeddhistische Omroep.
Een themanummer waar overigens onmiskenbaar zaken ontbreken, maar waar gelukkig ook veel ouds en vertrouwds in terug te vinden is. Er zijn talloze achtergronden en manieren om over 'het boeddhisme' na te denken. Tijdens het maken van dit nummer was voor mij boeddhisme als *levenskunst* daar onvermijdelijk één van. In navolging van Wim Kayzers programma 'Van de schoonheid en de troost' en als aansporing in de omgang met wat in zen wordt genoemd *De Grote Kwestie van Leven en Dood*, zou ik willen afsluiten met de centrale vraag van zijn magistrale televisieserie:

Vertel me wat dit leven voor jou de moeite waard maakt.

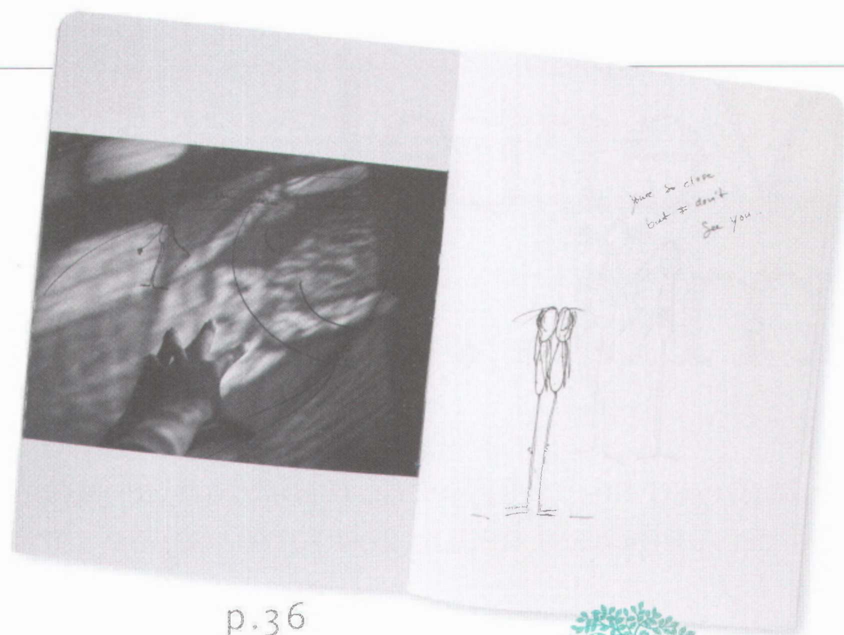
Nou?

Uw antwoord kunt u ter inspiratie voor anderen delen op de website van Gertjan Mulder: ordinarymindzen.wordpress.com Vertel me ...

→ Gertjan Mulder is adviseur, trainer/coach, auteur/redacteur en voormalig algemeen directeur van de Boeddhistische Omroep Stichting, daarnaast is hij bestuurslid van de Boeddhistisch Zendende Instantie en zen-meditatie-instructeur in de traditie van Maurice Knegtel sensei.

1. Letterlijk: tussen twee, hier: overgangsstadium.

in dit





de bron

Thema: kunst & cultuur



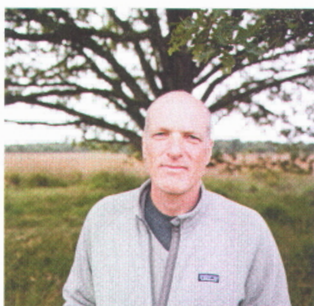






inhoud

en verder ...



46

'Als we denken dat onze individuele aandacht ons bij bevrijding brengt, is het achtvoudige pad ronduit gevaarlijk'

Diana Vernooij in gesprek met de oprichter van *Insight Dialogue*, Gregory Kramer, over het interpersoonlijke pad naar vrijheid. 'Het edele achtvoudige pad is mooi in theorie, maar werkt het ook in de praktijk?'

wereld



54

'Meer is beter' versus 'minder is beter'

Terwijl we in een wereldwijde financiële en ecologische crisis verkeren, weten boeddhisten al eeuwenlang dat hebzucht voor ellende zorgt. Een verslag van de workshop *Buddhist Values in Business and its Potential for Europe.*

'Iedere houding van egoïsme brengt schade toe aan je eigen groei.'

–Louwrien Wijers, p.20

colofon

BoeddhaMagazine wil een zo breed mogelijk publiek kennis laten maken met het boeddhisme als inspiratiebron voor de moderne westerse mens.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Moniek Zuidema, Natacha Weber

Opmaak Swirl Amsterdam, Petra Gijzen

Aan dit nummer werkten mee:
Bert van Baar, Simone Bassie, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Esther de Charon de Saint Germain, Geertje Couwenbergh, Michel Dijkstra, Ulli Fischer, Connie Franssen, Inez van Goor, Margit Irgang, Auke de Jong, Maurice Knegtel, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Kora Kremer, Lucy Lambriex, Paul Lievense, Dorle Lommatzsch, Jacqueline Louter, Gertjan Mulder (gasthoofdredacteur), Saskia Onck, Lonneke van Schijndel, Diana Vernooij, Pascal Versavel, Louwrien Wijers

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine
www.boeddhamagazine.wordpress.com

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
@ redactie@boeddhamagazine.nl
In 2013 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, september en december; in augustus 2013 verschijnt een extra nummer over toegepast boeddhisme.

Losse nummers € 7,50; oude nummers via www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen: www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Advertenties
@ advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam.
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Pinbizz, Scheveningen

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 70, jaargang 17, nr. 1, maart 2013

agenda

08/09-03-2013

Tweedaagse workshop Tibetaanse yoga

Met Tibetaanse yoga (*Lu Yong*) worden energiekanalen in het lichaam geopend door eenvoudige bewegingen. Yogadocente Mariette de Kroon van *Kiflow* organiseert een tweedaagse workshop op vrijdag 8 en zaterdag 9 maart 2013.
www.kiflow.nl

22 tot 24-03-2013

Meditatie-weekendretraite: Het pad naar de verlichting

In het *Maitreya Instituut* in Loenen is van vrijdag 22 tot en met zondag 24 maart een weekendretraite met lezingen en gezamenlijke meditaties.
www.maitreya.nl.

05 tot 07-04-2013

Weekend-sesshin Zen River

In het mooie Uithuizen (Groningen) organiseert *Zen River* een weekend-sesshin in de sotozentraditie. De sesshin begint op vrijdag 5 april om 18.00 uur en eindigt op zondag 7 april om 19.00 uur.
www.zenrivertemple.org

18/25-03-2013 en 08/15/22-04-2013

Kennismaking met zenbeoefening en zitmeditatie

Het *European Zen Center* in Amsterdam organiseert een kennismaking met zenbeoefening. De cursus bestaat uit vijf lessen: op 18 en 25 maart en op 8, 15 en 22 april. Gratis informatiebijeenkomsten over de cursus zijn op maandag 11 maart om 19.00 uur en op zondag 17 maart om 13.30 uur.
www.zen-deshimaru.nl

05 tot 07-04-2013

Een helder hoofd en een warm hart

Deze retraite wordt van vrijdag 5 april tot zondag 7 april gehouden in het *Maitreya Instituut* in Loenen en is gebaseerd op Langri Tangpa's 'Gedachtetraining in acht verzen': een belangrijke bron van inspiratie voor de Dalai Lama. De tekst wordt vertaald in het Nederlands en indien gewenst in het Engels.
www.maitreya.nl

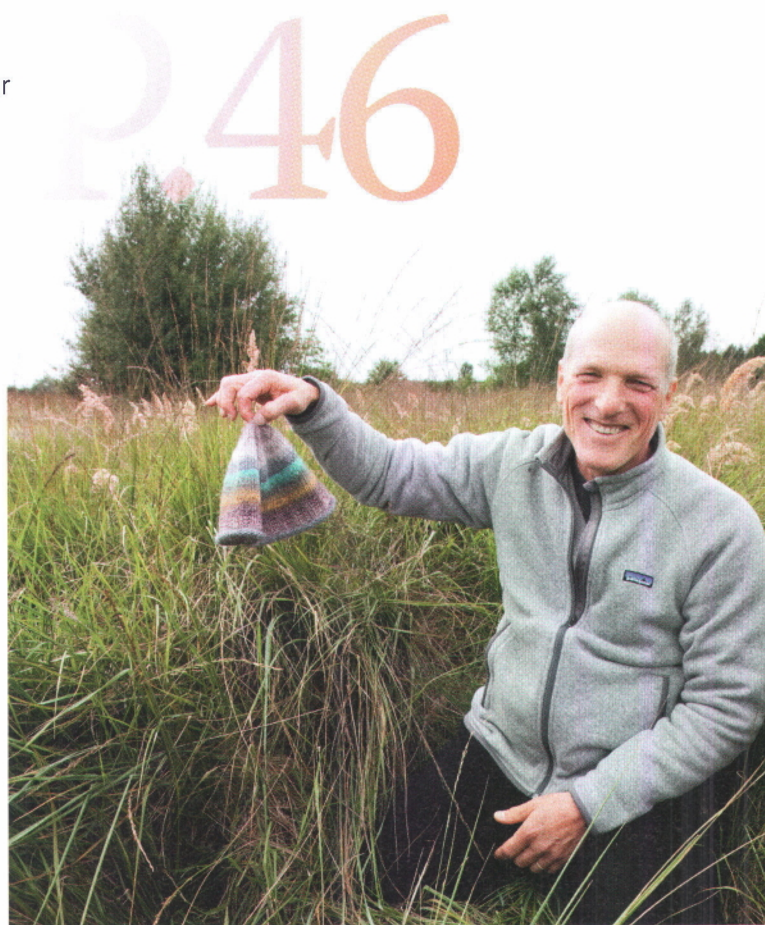
... achtzaam op pad

Diana Vernooij over haar interview met Gregory Kramer

P.46



Niet te braaf ..., schiet door mijn hoofd. Gregory Kramer formuleert bedachtzaam en uiterst voorzichtig. Hij wil niemand voor het hoofd stoten en zeker niet arrogant overkomen. Hij heeft iets revolutionairs bij de staart. Dat moet ik tevoorschijn zien te trekken uit al die keurige formuleringen.
'Achtzaam op pad' is mijn nieuwe rubriek in *BoeddhaMagazine*. Het interview met Gregory Kramer is mijn tweede artikel. Ik zoek vooral mensen die het achtvoudige pad leven in de gewone wereld van compromissen en stress. Maar voor Gregory maak ik direct een uitzondering.
Ik volgde een eerste retraite bij hem en was overtuigd. Het achtvoudige pad is geen individueel pad, interpersoonlijk mediteren werkt. Tijdens de relationele meditatiebeoefening ontdekte ik samen met mijn meditatiemaatje wat 'non-self' was. Dié leraar wilde ik interviewen.
En dan, een jaar later, dit interview. Gregory Kramer werpt het heilige huisje van de eenzame retraite omver, en doet dat o zo omzichtig. Hartstochtelijk en gedegen tegelijk.
Van een medestudente hoor ik dat de belangstelling in Denemarken nog niet zo groot is, maar ik begrijp dat hij nu ook in Azië is ontdekt en in het hol van de leeuw interpersoonlijk mediteren gaat overdragen.
Let op: deze man maakt geschiedenis.



... kleine boeddha

Inez van Goor

P.60

Geweldig, dat ik de spits mag afbijten voor de rubriek 'Kleine Boeddha'! Gezien mijn affectie voor en professionele gerichtheid op kinderen én mijn boeddhistische levensovertuiging, lijkt deze opdracht feilloos in een tot nu toe open plekje te passen.
Als leerkracht op een basisschool en vriendin van vele, vaak werkende, ouders merk ik dat collega's en ouders dikwijls op zoek zijn naar een evenwichtige omgang met kinderen: in evenwicht met hen en vooral ook met zichzelf. Sinds ik mij in het boeddhisme heb verdiept, ervaar ik dat deze levenswijze ook bij allerlei opvoedingskwesties uitkomst kan bieden. Behalve met mijn collega's en vrienden deel ik mijn bevindingen ook graag met de lezers van *BoeddhaMagazine*.
Kinderen, hun onbevangenheid, oprechtheid, creativiteit en fantasie, en dat in combinatie met het boeddhisme, hebben mij geleerd aandachtig te zijn vanuit mijn hart. Een onstuimig maar onbewust verlangen niet langer alleen maar op rationele keuzes te koersen, bracht mij jaren geleden bij de verdieping die het boeddhisme te bieden heeft. Het heeft mij veel geleerd o.a. in de omgang met jonge kinderen met taal- of gedragsstoornissen, die nog meer dan alle andere kinderen veel behoefte hebben aan liefdevolle aandacht, begrip en wijsheid.
Jaren geleden heb ik veel gereisd en zelfs in het buitenland gewoond. In hoofd en hart reis ik nog steeds, en misschien kan ik in de toekomst de onophoudelijke innerlijke reis al schrijvende combineren met reizen naar dichtbije en verre streken.



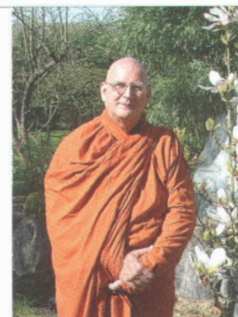
'Ze drinken samen mindful een kop thee'

Thich Nhat Hanh meets Oprah Winfrey



Ongeveer een jaar geleden interviewde Oprah Winfrey zenmeester Thich Nhat Hanh tijdens een bezoek aan New York. Het interview is nu online te bekijken. De 'down to earth' gesprekken over lijden en compassie zijn mooi om naar te kijken en te luisteren.
In het twee uur (!) durende interview komen allerlei onderwerpen aan bod. Zo worden bijvoorbeeld de jonge jaren van Thich Nhat Hanh besproken, die hij doorbracht in Vietnam. Maar ook zijn tijd in Amerika, meditatiebeoefening en zijn rol als monnik komen aan bod. Het interview wordt afgewisseld met foto- en videomateriaal. Bovendien maakt Oprah Winfrey kennis met een vorm van meditatie: ze drinken samen mindful een kop thee.

➜ *Bekijk het interview:* http://bit.ly/XlWfmz

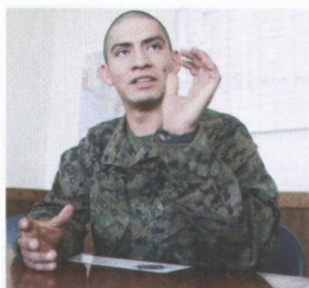


Eerwaarde Olanda Ananda voor retraite in Nederland

Van 10 t/m 15 maart geeft de bekende Nederlandse monnik Olanda Ananda een retraite in het Theosofisch Centrum in Naarden.
Olanda werd in 1975 op Sri Lanka tot monnik gewijd. Sindsdien is hij daar werkzaam als meditatieleraar en verbonden aan het Pagoga meditatiecentrum in Nugegoda. Daarnaast geeft hij wereldwijd vele meditatieretraites, zowel in oosterse als in westerse landen.

www.simsara.nl

U.S. Marine Corps experimenteert met mindfulness



Onlangs hebben zo'n tachtig Amerikaanse mariniers van Camp Pendleton in Californië een achtweekse mindfulnesstraining gevolgd. De marinebasis onderzoekt verschillende technieken, waaronder meditatie en yoga, die bekendstaan als stressreducerend. Wanneer de deelnemers positieve resultaten opbouwen, zullen de mindfulnessoefeningen opgenomen worden in de opleiding.
Camp Pendleton is de afgelopen jaren geconfronteerd met een recordaantal zelfmoorden onder mariniers. Daarnaast zijn er duizenden veteranen in behandeling voor posttraumatische stress.

www.usatoday.com

Zen Vierdaagse op Terschelling

Zenleraar en mindfulnesstrainer Irène Bakker van Zen Spirit organiseert van 17 t/m 20 mei 2013 een zenretraite. Het is traditie geworden deze Zen Vierdaagse op Terschelling te houden.
De retraite verloopt grotendeels in stilte. Behalve in stilte lopen door de duinen en langs de zee, is er de mogelijkheid om zit- en loopmeditatie te doen. Verder wordt er dagelijks lichaamswerk verricht en is er persoonlijke tijd voor rust, tekenen, schrijven en fotograferen.
Tijdens *council* (luisterkring) worden ervaringen met elkaar gedeeld. Ook is er de mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek met Irène Bakker.

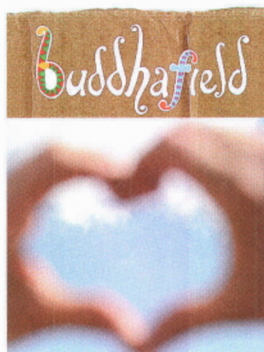
www.zenspirit.nl



'A Fire in the heart'

Mediteren in de modder

De Engelse organisatie Buddhafield organiseert regelmatig campingactiviteiten gericht op de leer en beoefening van het triratnaboeddhisme en meditatie in de natuur. Dit jaar vindt het Buddhafield Festival plaats van 17 t/m 21 juli op een camping in de buurt van Exeter, Zuid-Engeland.
Het is een vrolijk festival in de buitenlucht met een gevarieerd programma, dat mediteren en kamperen samenbrengt. Buddhafield maakt deel uit van het triratnaboeddhisme.
Buddhafield is een jaarlijks terugkerend evenement. Het thema van 2013 is 'A Fire in the heart'. Het programma bestaat onder andere uit mediteren, creatieve workshops, muziek en lezingen. Gezinnen zijn welkom; er is voor kinderen een apart programma en een *kids area*.
www.buddhafield.com



BoeddhaMagazine zoekt bloggers!

De (eerste) boeddhistische stappen met anderen delen? Even sparren over de dharma? Of briljante tips uitwisselen? Hiervoor hebben wij onze blog in het leven geroepen. Een platform voor iedereen die regelmatig de focus verlegt – van buiten naar binnen.

We zijn op zoek naar bloggers! Inzendingen kunnen gestuurd worden naar moniek@milinda.nl. De voorwaarden zijn te vinden op:
www.boeddhamagazine.wordpress.com/blog-inzenden.

Boeddha magazine

Online cursussen praktisch boeddhisme en meditatie

Voor iedereen die het boeddhisme in de praktijk wil beoefenen maar geen *sangha* of meditatiecentrum in de buurt heeft, is er een nieuwe oplossing: Boeddhismeonline.org. Deze website staat vol online cursussen, zoals 'vaardig handelen', 'open bewustzijn' en 'E-stress de baas' .
De cursussen hebben vaste startdata, maar je kunt je eigen tijd bepalen voor lezen en oefenen. Bij de training zit lesmateriaal, MP3's en de mogelijkheid voor coachinggesprekken.
Boeddhismeonline.org is een initiatief van Nyingma Centrum Nederland, een Tibetaans boeddhistisch centrum in Amsterdam. De nyingmatraditie is de oudste traditie binnen het Tibetaans boeddhisme.
www.boeddhismeonline.org



Bezuiniging brengt Boeddhistische Omroep in gevaar

Kleine levensbeschouwelijke omroepen zoals de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS), IKON, RKK, Joodse Omroep en de Humanistische Omroep dreigen te verdwijnen. Vanaf 1 januari 2016 moeten deze omroepen hun zendtijd namelijk zelf financieren.

Religieuze minderheden hebben ooit zendtijd gekregen vanuit het prijzenswaardige idee dat we in een pluriforme samenleving niet alleen naar de mening of religie van de meerderheid van de bevolking hoeven te kijken en luisteren. De overheid stelde zich daarbij neutraal op, en faciliteerde slechts de mediapresentie van de belangrijkste religieuze richtingen in ons land: katholieken, protestanten, joden, humanisten en later ook boeddhisten. Niet zozeer zodat zij voor eigen parochie of gemeente konden prediken, maar juist zodat zij in de breedte van de samenleving gehoord kunnen worden.
→ *Wilt u de BOS steunen? U kunt de petitie tekenen op:*
http://www.petities24.com/religieuze_omroepen_moeten_blijven

Manu Adriaens

Lof der Zachtheid

Levenskunst in tijden van hufterigheid en onwaarachtigheid
Lannoo 2012, € 17,99



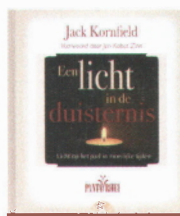
Onder het motto 'De zachte krachten zullen zeker winnen' (Henriette Roland Holst) bundelde journalist Manu Adriaens citaten, grappige anekdotes en weetjes die tegenwicht moeten bieden aan het egoïsme en de lompheid die onze tijd kenmerken. Hij rangschikt ze op encyclopedische wijze alfabetisch naar trefwoord. Onder 'aardappel' lezen we bijvoorbeeld de volgende uitspraak van de Dalai Lama: 'Boosheid is zinloos. Het is als een hete aardappel in je hand: alleen jij voelt het.' Adriaens omschrijft zichzelf als aanhanger van het 'boeddhisme light' en er komen dus heel wat boeddhistische wijsheden aan bod. Maar het overgrote deel van de citaten is afkomstig van vroegere en hedendaagse filosofen, schrijvers en kunstenaars. Een gezellig grasduinboek voor in de trein of op het nachtkastje. (Pascal Versavel)

Jack Kornfield

Een licht in de duisternis

Licht op het pad in moeilijke tijden
Panta Rhei 2012, € 17,50
Boek en cd met zes meditatieoefeningen

BoeddhaMagazine mag 2 exemplaren verloten. Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van *Een licht in de duisternis*



Jouw moeilijkheden zijn jouw weg. Niet met de uiterlijke omstandigheden, maar met onze eigen gemoedstoestand hebben we de meeste moeite. Je innerlijke kracht, mededogen, wijsheid, vergeving, genezing, gelijkmoedigheid – ze kunnen worden geoefend en ontdekt in een 'kalmtecentrum' dat ieder mens in zijn innerlijk ontdekken kan. De thema's van het boek en de bijbehorende meditaties zetten ons op het spoor om dwars door onze moeilijkheden heen de ruimte van het bewuste zijn in het eeuwige nu te ontdekken.
Er zullen mensen zijn die, geleid door een vreemde stem uit een geluidsbox, in staat zijn om zich te laten leiden in visualisaties en het laten gaan van 'al die moeite en last die je met je mee hebt gedragen'. Aan mij is het niet echt besteed. Een levend mens, een leraar/lerares, iemand die aanspreekbaar is en die je vertrouwt, is onvervangbaar om de diepere lagen in de weerstand aan te boren. Maar gelukkig is ook zonder cd het boek meer dan de moeite waard. Vooral het laatste hoofdstuk over de vier aspecten van mindfulness is een prachtige uiteenzetting. Kornfield schreef een zelfhulpprogramma met inspirerende verhalen en praktische oefeningen. Hij maakt de inzichten toegankelijk en houdt de drempel laag. Vlot leesbaar en zeer instructief. (Diana Vernooij)

cd-tip



Deng Hong, Chen Shasha, Zhu Lei

The Sound of the Soul

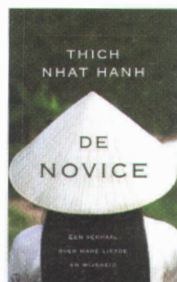
Music for Qin and Xiao - Caprice Records 2010, cd met boek

Wie kan genieten van de gedichten uit het elders in deze *BoeddhaMagazine* besproken *Berg en Water* en nog dieper in de sfeer van het oude China wil duiken, kan zichzelf trakteren op *The Sound of the Soul*, muziek voor qin en xiao. De qin is een Chinees snaarinstrument dat doet denken aan de Japanse koto. Het geeft uitdrukking aan de ultieme muziekfilosofie van de drieduizend jaar oude Chinese cultuur. Het is een 'instrument van de stilte', een brug naar de niet-menselijke wereld, naar eeuwige rust en transcendente vervulling. Voor qinspelers is het een gehoorapparaat dat de verborgen spirituele krachten van het universum hoorbaar maakt. Op deze prachtig uitgevoerde dubbel-cd, met uitgebreide uitleg van de stukken en schitterende tekeningen, staan ook diverse duetten van de qin met de xiao. De xiao is een lange bamboefluit, een voorganger van de bekendere Japanse shakuhachi.
→ *Wie een voorproefje van de qin wil, kan op youtube dit filmpje bekijken en vooral ook beluisteren.*
http://www.youtube.com/watch?v=UhMBri4TcEE

top 6
boeddhistische kunstboeken

1. ***The Art of Buddhism*** van Denise Patry Leidy is een aanrader voor wie een goed algemeen historisch overzicht wil van traditionele boeddhistische kunst in Azië. Zij is de curator van het departement van Aziatische kunst van het Metropolitan Museum in New York. In dit boek geïllustreerd met 200 foto's, legt zij de relatie tussen boeddhistische kunst en beoefening, met nadruk op de geografische verspreiding van de diverse stijlen. Boeddhistische kunst uit het Westen ontbreekt echter. 342 pagina's, Shambhala Publications 2009.

2. Liefhebbers van zenkunst opgelet: ***The Sound of One Hand*** van Audrey Yoshiko Seo en Stephen Addiss is een prachtig uitgevoerd boek met en over schilderingen en kalligrafieën van zenmeester Hakuin. In dit rijk geïllustreerde boek wordt Hakuins werk in religieus-filosofische en sociale context geplaatst. Daarnaast wordt inzicht in zenbeoefening gegeven met allerlei lessen in de kunst van het kijken. Het oorspronkelijk prijzige boek is echt een belevenis en nu in de uitverkoop bij Amazon en Wisdom Books. 287 pagina's, Shambhala Publications 2010.



Thich Nhat Hahn
De novice

Ten Have 2012, € 14,95

In *De novice* vertelt de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hahn het verhaal van Kinh Tam. Al van jongs af voelt zij zich aangetrokken tot de boeddhistische leer, waar ze via de dorpsleraar mee kennismaakt. Het liefst wil ze monnik worden, maar dat kan niet. Er zijn geen kloosters voor vrouwen. Ze wordt uitgehuwelijkt. Als haar schoonouders haar er ten onrechte van verdenken haar echtgenoot te willen vermoorden, keert ze terug naar het huis van haar ouders. Uiteindelijk treedt ze toch in een klooster in, vermomd als man.
Op zekere dag wordt ze ervan beschuldigd een jonge vrouw uit het nabijgelegen dorp zwanger te hebben gemaakt. Ze ontkent dit tegenover de dorpsraad, zelfs nadat deze haar liet martelen. Voor Kinh Tam betekent dit dat haar trouw aan de gelofte om zorgvuldig en waarheidsgetrouw te spreken ernstig op de proef wordt gesteld. Als ze zou vertellen dat ze nooit de vader van het kind kan zijn, omdat ze zelf een vrouw is, zou ze het klooster moeten verlaten, waar ze juist zo gelukkig is. De abt gelooft in haar onschuld. Wel vraagt Kinh Tam hem toestemming om een hut te bouwen net buiten de tempelpoort, waarin zij tijdelijk zal gaan wonen. Zo zullen de hoon en spot van de dorpsbewoners zich minder richten op de abt en de tempel. In deze hut wijdt Kinh Tam zich aan meditatie en ze zorgt voor het jongetje van wie ze zogenaamd de vader is. Pas na haar dood wordt ontdekt dat ze een vrouw is. Vlak voor haar sterven heeft ze in brieven vergeving gevraagd voor haar bedrog, en in haar meditatie zocht en vond ze de staat van onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid.
De novice gaat over een bodhisattva: een verlicht wezen dat ervoor kiest op aarde te verblijven om het lijden van andere levende wezens te verlichten en hen te bevrijden. De Vietnamese Kinh Tam heeft werkelijk geleefd en haar verhaal is eerder al verbeeld in volksopera's. Thich Nhat Hahn heeft hier met *De novice* een modernere variant van gemaakt, om zo zijn boeddhistische leer van liefdevolle vriendelijkheid te ondersteunen. (Paula Borsboom)

Pas na haar dood wordt ontdekt dat ze een vrouw is

3. Een moderne visie op kunst en dharma wordt gegeven door de Tibetaanse lama Chögyam Trungpa Rinpoche in ***True Perception.*** Het boek is een uitgebreidere versie van het eerder uitgegeven ***Dharma Art***. Het essay uit ***The Art of Calligraphy*** over het Chinese principe van hemel, aarde en mens is nu toegevoegd. Trungpa laat in zijn met shambhalaprincipes doorspekte filosofie zien hoe kunst uit een ontwaakte staat van geest ontstaat en deze ook kan oproepen. Het scheppen van dharmakunst wordt zo in feite een expressie van levenskunst.



224 pagina's, Shambhala Publications 2008.

4. Leerlingen van Trungpa hebben vooral zijn principes in de fotografie verder uitgewerkt. Dit wordt 'miksang' (goed oog) genoemd. ***The Practice of Contemplative Photography – Seeing the World with Fresh Eyes*** van Andy Karr en Michael Wood wordt als een soort handboek voor contemplatieve fotografie gebruikt. De filosoof Karr en de fotograaf Wood zijn vooral geïnteresseerd in het uitdrukking geven aan het onzegbare in visuele haiku's en meditatieve beelden. Het boek is zeker een eye-opener. Voor wie meer wil weten en zelf aan de slag wil gaan zijn er ook in Nederland workshops.
226 pagina's, Shambhala Publications 2011.
www.miksang.nl

5. In ***Buddha Mind in Contemporary Art*** brengen Jacquelynn Baas en Mary Jane Jacob moderne kunstenaars samen die zich hebben laten inspireren door het boeddhisme. Het eerste deel van het boek staat vol met essays over boeddhisme en moderne kunst van onder meer Mark Epstein, Stephen Batchelor en Laurie Anderson. Het tweede deel van het boek bevat interviews met kunstenaars en foto's van hun werk. Aan bod komen onder meer Marina Abramovic, Sanford Biggers, Bill Viola en Mariko Mori. Een mooi, gevarieerd en fascinerend boek. 256 pagina's, University of California Press 2004.



6. In ***The Missing Peace*** laten moderne kunstenaars zich inspireren door leven, werk en persoon van de Dalai Lama. Werk van bijna tachtig kunstenaars is in dit project verzameld met essays van o.a. Robert Thurman, Arun Gandhi en Desmond Tutu. De Dalai Lama Foundation heeft *The Missing Peace* niet als een traditionele tentoonstelling opgezet, maar ziet ook in de diverse esthetische expressies van schilderijen, installaties, video's en foto's een moreel en educatief doel. Aan het *Missing Peace Project* is een studiecurriculum voor alle leeftijden verbonden dat vrij te downloaden is van www.dalailamafoundation.org. Buitengewoon leuk is de virtuele tour van de tentoonstelling www.tmpp.org

column

Geertje Couwenbergh



Dharmakunst

Zowel het begrip dharma als het begrip kunst is gigantisch en ik vind ze zoals alle gigantische dingen, reuze onhandig. Ze zijn familie van dingen als waarheid en alles – die geen uitleg over hun kleverigheid behoeven, denk ik zo. 'Iets met kunst of dharma doen' is dus vragen om problemen. En ik kan het weten, want ik doe beide. Dat maakt mijn *elevator pitch* matig tot zwak. Met enige verwarring zeg ik 'ik schrijf' wanneer mensen vragen wat voor werk ik doe. Want alhoewel een pen op papier zetten toch echt een groot deel van mijn werk uitmaakt, voelt het altijd een beetje gênant *slash* decadent om mezelf 'schrijver' te noemen wanneer mijn nieuwe buren vragen waarom ik zoveel thuis ben. Maar goed, ik wek toch liever het idee dat 'Belangrijke Innerlijke Dingen Gebeuren' aan de andere kant van hun muur dan dat ik dagenlang doelloos uit het raam zit te staren.
Begrijpelijk vraagt negen van de tien keer iemand vervolgens wát ik dan schrijf. Hakkelig som ik dan de producten van mijn werk op, columns, artikelen, boeken. Meestal plaatst mij dat genoeg in de scheppingsorde om de zaak te laten rusten. Maar soms tref ik een enthousiasteling die – nogmaals, begrijpelijk – doorvraagt waaróver ik dan schrijf. Vroeger maakte ik nog wel eens de vergissing om te zeggen 'boeddhisme in een moderne context' of erger nog 'het leven'. Dat laat ik tegenwoordig wel uit mijn hoofd. Boeddhistisch leraar en allround kunstenaar Chögyam Trungpa raadde kunstenaars ooit ten sterkste af om zichzelf zo te noemen. Volgens hem is kunstenaar zijn geen beroep maar een levensstijl (check), iets wat je doet met je hele wezen (check) en zou de echte kunstenaar zich überhaupt niet 'iemand' moeten noemen. Laat staan kunstenaar. Op de volgende verjaardag van mijn schoonzusje zal ik met een stalen gezicht zeggen dat ik niemand ben wanneer iemand me vraagt wat ik doe. Of niet.
Waarschijnlijk is het eeuwige dilemma van elke kunstenaar, de kunst in het algemeen, en misschien is het wel het dilemma van ieder mens dat ze haar titel en naam nodig heeft, de ommuring van het museum of LinkedIn-profiel om te kunnen zien dat ze ten diepste niet gescheiden is van het dagelijks leven, van niet-kunst. Dat lot deelt de kunst met dharma. Dharmakunst is immers overal te vinden voor wie het ziet. Van een verontrustende video-installatie tot de punaise in je voet of tot de rode paprika's bij AH; alles kan je wakker maken. Maar nogmaals, iets als alles is lastig. Zowel dharma als kunst lijkt daardoor de bescherming van vorm nodig te hebben, kweekkasjes van twintig minuten mediteren en het kunstfonds. Daar oefen je, word je sterk en wakker zodat je dat besef kunt uitplanten in de volle grond van je dagelijks leven. Dat besef maakt het mij in ieder geval makkelijker mezelf met enig vertrouwen schrijver te noemen. Omdat het me helpt beseffen om binnen die vorm een niemand te zijn.

→ Geertje Couwenbergh is antroploog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.

www.potentialbuddha.com



Welke rol kan ethiek spelen in mijn dagelijkse leven? Ik ervaar het soms meer als een keurslijf dan als iets dat me helpt.

Ethiek kan omschreven worden als een samenstel van regels of richtlijnen voor gedrag, waaraan waardeopvattingen ten grondslag liggen over wat wel en niet heilzaam of behulpzaam is. Een groot gedeelte van de boeddhistische geschriften gaat over moreel gedrag of ethiek. Wijze spraak, juist handelen en juist levensonderhoud zijn onderdelen van het achtvoudige pad en vormen een belangrijke basis van dit spirituele pad.

Ethiek als een gezond eigenbelang

Het begrip ethiek kan bij ons westerse mensen nogal eens stuiten op weerstand. Dit komt doordat waarden en normen vaak dogmatisch zijn opgelegd en dan onbewust allerlei innerlijke conflicten kunnen veroorzaken. De ethiek die in het boeddhisme gehanteerd wordt, omschrijf ik dan ook liever als een vrijwillig gekozen gedragscode,

Ethiek

Uit de dagelijkse meditatiepraktijk

waarbij waarde wordt gehecht aan het creëren van innerlijke harmonie en vrede. Harmoniebevorderend gedrag wordt heilzaam genoemd; als gedrag direct of indirect leidt tot het schaden of kwetsen van onszelf of anderen, wordt het onheilzaam genoemd. Zo'n ethische gedragscode heeft veel voordelen:

- Je leeft en sterft vredig, onverward en zonder wroeging.
- Moreel zuiver gedrag resulteert in ijver, en ijver resulteert weer in voorspoed.
- Je krijgt en behoudt een goede en gerespecteerde naam.
- Je hebt minder last van angst, schuldgevoel of twijfel.
- Je wordt bij de beoefening van meditatie niet gehinderd door de gevolgen van ethische bloopers en misstappen.

Alle regels vloeien uiteindelijk voort uit vijf fundamentele leefregels of adviezen:

- Het advies niet te stelen.
- Het niet vertonen van gewelddadig of door scheve machtsverhoudingen schadelijk seksueel gedrag. (In deze visie is ongewenste intimiteit wel schadelijk, maar homofiele seksualiteit bijvoorbeeld niet.)
- Niet liegen, roddelen of vloeken.
- Geen alcohol en drugs gebruiken, in die mate dat je geest erdoor vertroebeld wordt en je jezelf of anderen fysieke, mentale, emotionele of sociale schade berokkent.

De intentie is bepalend

Een verbale of gedragsmatige handeling op zichzelf kan moeilijk worden beoordeeld op haar heilzame of onheilzame kwaliteit. Bepalend voor de heilzaamheid is vooral de intentie of motivatie van waaruit we handelen. Als de motivatie gekleurd is door verlangen, haat en/of onwetendheid, dan wordt de handeling vanuit een boeddhistische optie beschouwd als onheilzaam. Als de motivatie niet gekleurd is door deze drie drijfveren, dan is de handeling heilzaam. Zo kun je over iemand praten, niet als roddel maar om inzicht te krijgen in bepaalde patronen van iemand. Sommigen stellen dat zij die mediteren zich eigenlijk geen zorgen hoeven te maken over ethisch gedrag. Als we opmerkzaam zijn dan zorgt dit er volgens hen namelijk vanzelf voor dat een gezonde ethiek gevolgd wordt. In theorie ben ik het hier helemaal mee eens. Alleen blijkt het wel een hele kunst te zijn om altijd wijs met de vele prikkels in het dagelijkse leven om te gaan.

Zo maakte ik een tijdje geleden in het bijzijn van mijn vrouw flauwe, negatieve opmerkingen over een collega. Plotseling zei ze dat ik er nogal vermoeid uitzag. Ik besefte toen dat ik mij alleen maar op een onverstandige en onbewuste manier afreageerde op iemand anders (op wie eigenlijk niets aan te merken was). Met als gevolg dat ik de vermoeidheid kon erkennen en kon ophouden met het onwijze roddelgedrag. Ik had het geluk dat ik door een ander 'wakker was geschud'; soms kunnen we echter langdurig in ongezond gedrag blijven hangen voordat we inzicht ontwikkelen. Daarom blijkt alleen opmerkzaamheid helaas geen volledige bescherming tegen onethisch gedrag te geven. Opmerkzaamheid is in boeddhistische context dan ook heel waardevol, maar niet de enige schakel van het achtvoudige pad. Naast opmerkzaamheid blijken bijvoorbeeld ook wijze intentie, spraak, handelen en levensonderhoud van grote waarde en belangrijke voorwaarden te zijn voor dieper inzicht. Het kan daarom ondersteunend zijn zo af en toe te reflecteren op de vijf leefadviezen en ze eventueel innerlijk te herhalen; het kan veel ellende voorkomen of tijdig tot bijstellen leiden. In Zuidoost-Azië worden de leefregels in veel meditatiecentra dan ook elke morgen gereciteerd, niet als een dwangmiddel maar om een innerlijke vertrouwdheid met de beschermende kracht van de leefadviezen te ontwikkelen. 'Neurons that fire together, wire together' wordt in de neuropsychologie gezegd. Zo kun je de leefadviezen meer in je bewustzijn brengen en je emotionele en sociale intelligentie verstevigen met een gezond ethisch besef.

Concrete wenken voor ethisch verantwoord gedrag kunnen moeilijk uit een boek gehaald worden. De boeddhistische gedragscode is dan ook een praktische ethiek, die gericht is op zo veel mogelijk heilzaam effect en zo weinig mogelijk schadelijk effect voor alle betrokkenen. Bij elke regel zijn wel voorbeelden te bedenken waarbij de erkende regel niet toereikend is en waarbij het heel moeilijk is een beslissing te nemen.

Misschien is het behulpzaam om te eindigen met het advies dat de Boeddha ooit gaf aan een groep verwarde Kalama's, inwoners van het stadje Kasaputta:

'Laat je niet leiden door verhalen, traditie of geruchten. Laat je niet leiden door de autoriteit van religieuze teksten, noch door louter logica of conclusies; noch door het beschouwen van verschijnselen, noch door de verrukking over speculatieve ideeën; noch door ogenschijnlijke mogelijkheden, noch door het idee "dit is onze leraar". Maar, Kalama's, wanneer je beseft dat bepaalde dingen niet heilzaam zijn, verkeerd en slecht, geef ze op ... en wanneer je beseft dat bepaalde dingen heilzaam zijn en goed, accepteer die dan en volg ze.'

→ Frits Koster (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse titels (uitgeverij Asoka en Boom) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. www.fritskoster.nl

column

Eveline Brandt



Die dichter is een boeddhist!

Soms voel ik me, wanneer het gaat om mijn omgang met 'de kunsten', en met 'de schone letteren' in het bijzonder, net zo'n geneeskundestudente die alle ziektes denkt te hebben die tijdens college behandeld werden. Dan lees ik een gedicht dat me raakt en denk: die dichter is een boeddhist! Of dan beluister ik een lied dat me treft en meen ik de boeddhistische leer te horen doorklinken. Soms is het echt waar: luisterend naar Leonard Cohen hoor ik zijn meditatie-ervaring, bijvoorbeeld in zijn 'Waiting for the miracle'. En dan zie ik hem voor me, in zijn monnikspij op Mount Baldy, het zencentrum bij Los Angeles waar hij zich jaren terugtrok.

Maar soms weet ik het helemaal niet zeker. Dan lees ik Hans Andreus' gedicht 'Het midden van het lichaam'. Over een plek, in het midden van ons lichaam, waar alles stil is en waar de 'kleine god van het geduld' woont. Die kleine god knielt daar neer en kijkt over de aarde: 'Alles is eender, denkt hij, voor zover hij denkt.' Prachtig! Het gaat over meditatie, zeker weten! Maar ik zoek het niet op; ik ga niet googlen op 'Hans Andreus' of 'meditatie' of 'boeddhisme'.

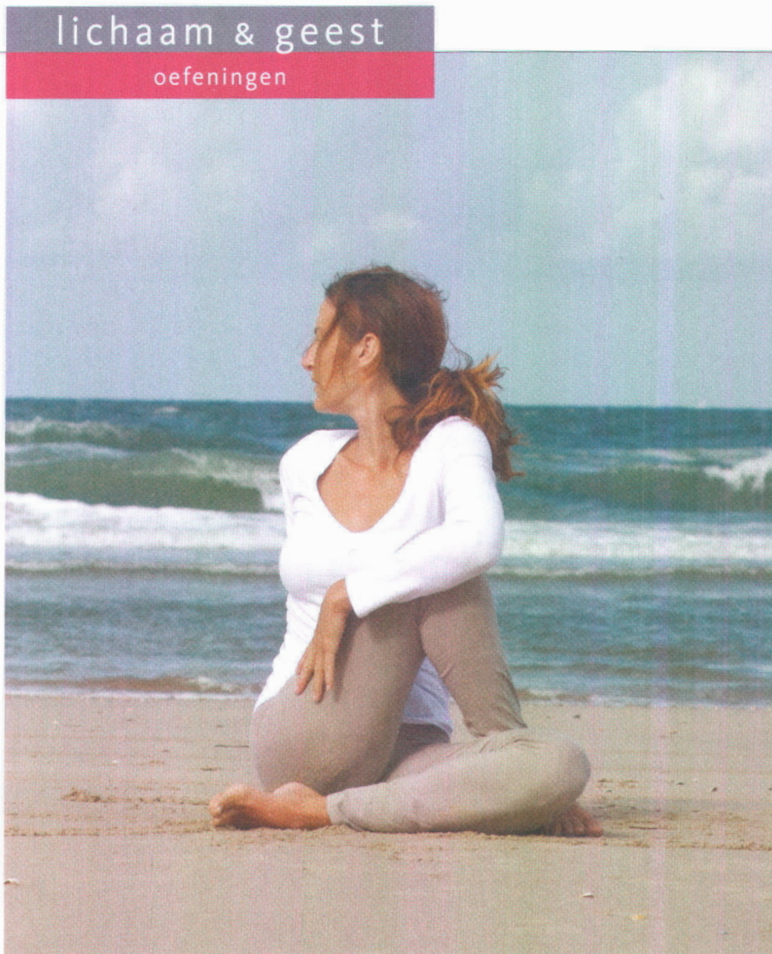
Leonard Nolens schrijft in zijn gedicht 'Laat' de mooie woorden: 'Vertraag / Vertraag / Vertraag je stap. / Stap trager dan je hartslag vraagt. / Verlangzaam. / Verlangzaam. / Verlangzaam je verlangen.' Prachtig! Het gaat over loopmeditatie, zeker weten! Al heb ik het eh ..., nooit opgezocht.

Ik vermoed het soms bij Stef Bos. Ik heb het vaak met Wislawa Szymborska, de Nobelprijswinnares die dicht hoe ze onder een boom zit, geniet van 'het gras dat aan de aarde is genaaid', en bedenkt: 'Wanneer ik zoiets zie, verlaat me altijd de zekerheid / dat wat belangrijk is / belangrijker is dan wat onbelangrijk is.'

Maar bovenal heb ik het met Toon Tellegen, die zo mooi schrijft over de vriendschap tussen de mier en de eekhoorn, over verbondenheid en gelijkwaardigheid. Alle dieren zijn even groot in zijn boeken, en zodoende komt de olifant fijn op de thee bij de waterslak. Prachtig! Een boeddhist, zeker weten! Maar ik heb het nooit opgezocht, en toen ik hem smeekte om een interview, wilde hij niet ... Misschien heb ik gewoon te hard gestudeerd, en meen ik daardoor mijn belangrijke inspiratiebron overal tegen te komen. Ben ik een beetje verliefd op de leer en wil ik die zo graag steeds weer ontmoeten dat ik die overal meen te horen en te zien. Net als een nieuwe geliefde.

Misschien heeft Toon Tellegen écht helemaal niets met het boeddhisme. Maar het maakt niet uit. Zoals de olifant tegen de eekhoorn zegt: 'Ach, echt ... Wat is nou "echt" ..., ik vind dat altijd zo´n ruim begrip.' Ach, kunst ... Dat is zo'n ruim begrip. Daar mag ik in lezen wat ik wil. Echt.

→ Eveline Brandt is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.



Lang stilzitten tijdens een meditatie is belastend voor de rug. Om rechtop te zitten moeten we onze rugspieren aanspannen. Positief hieraan is dat onze wervelkolom hierdoor recht, sterk en uitgebalanceerd wordt.

Rechtop tussen hemel en aarde

tekst: Saskia Onck

Probeer bewust tijdens je meditatie rechtop te blijven zitten: de nek lang, je kin iets ingetrokken, blijf je bewust van je zitbotjes, de schouders zijn ontspannen en de kruin wijst naar het plafond. Bouw de houding op met al je aandacht. Je rug zal steeds sterker worden waardoor het zitten minder zwaar wordt. Wanneer je zorgt dat je wervelkolom soepel blijft door regelmatig yoga en torsies te doen, zal het zitten gemakkelijker gaan. De ruggengraat wordt recht, de rugspieren versterken en blokkades in de wervelkolom komen los. De wervelkolom vormt het tussengebied tussen boven - ons hoofd en onze kruin, gericht naar de hemel - en beneden - onze benen en voeten, op de aarde. Het zenuwstelsel stuurt alle processen in ons lichaam aan. De wervelkolom verspreidt en verdeelt alle prikkels uit het zenuwstelsel en is de kern van ons lichaam te noemen. Alles hangt er als het ware 'aan vast'. Een soepele ruggengraat zorgt ervoor dat we ons energiek en flexibel voelen. Problemen in de wervelkolom kunnen tot allerlei klachten leiden omdat het zelfhelend vermogen van het lichaam geblokkeerd is. Bij een flexibele ruggengraat kan energie vrij door het lichaam stromen: van je stuitje tot je kruin, van je kruinchakra tot je wortelchakra, van de hemel naar de aarde, en andersom.

Oefening: Ardha Matsyendrasana zittende torsie

1. Ga in kleermakerszit of lotushouding zitten. Voel je zitbotjes. Richt je aandacht naar binnen. De kruin is gericht naar het plafond, til de borst iets op.

2. Concentreer je op de wervelkolom, van je stuitje tot je kruin. Word je bewust van de verticale energie die erdoorheen stroomt. Van de hemel naar de aarde, en andersom.

3. Plaats dan je rechterbeen over je linkerbeen en de rechtervoet naast de linkerknie. Je linkerhand plaats je achter je stuitje en je rechterarm over het linkerbeen. Het hoofd draait naar links.

4. Strek je uit vanuit de zitbotjes en adem rustig door. Richt je op de tastzin: je huid en de torsie waarin het hele lichaam zich bevindt. Zet geen spanning in de nek, draai zo nodig ter controle het hoofd zacht heen en weer. Open je borst naar voren.

5. Maak met elke uitademing spanningen en weerstand in het lichaam zachter. De schouders blijven laag en zacht. Kijk zo ver mogelijk naar links over de schouder. Houd deze houding enige tijd aan.

6. Kom ten slotte op een uitademing heel rustig terug. Sluit de ogen en voel na. Hierna vervolg je de oefening met de andere kant, zoals beschreven vanaf punt 3: Plaats nu je linkerbeen over je rechterbeen en de linkervoet naast de rechterknie, enz.

Deze torsie masseert de ingewanden en brengt extra bloed naar de onderbuik. Ze versoepelt en versterkt de wervelkolom, voorkomt rugklachten en brengt de wervels weer in balans.

→ Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.


foto: Jacqueline Louter

Gertjan Mulder Maurice Knegtel

Kunst zonder religieus kader is net zomin beoefening als een lsd-trip

De relatie tussen religie en kunst is altijd diep en innig geweest. Een groot deel van onze westerse kunstschatten – in beeldende kunst, literatuur, architectuur, muziek, et cetera – is gecreëerd vanuit een expliciete religieuze thematiek of diende als gebruiksvoorwerp in een of ander religieus ritueel.

tekst: Gertjan Mulder

Ook in andere, niet-westerse culturen is de verhouding tussen religie en kunst evident: ga naar een willekeurig volkenkundig museum en het is duidelijk. Ook het boeddhisme kent, afhankelijk van plaats en tijd, zijn kenmerkende kunstzinnige uitdrukkingsvormen. In de literaire kwaliteiten van soetrateksten zelf, maar ook in de specifieke vormen als de stoepa, de thangka, de mandala, beelden en de typisch Japanse esthetiek van haiku's en sumi-e.

Al die kunstvormen en uitdrukkingen helpen mij herinneren aan iets anders dan onze alledaagse beslommeringen. Ik kan van hun schoonheid genieten. Ze kunnen verwijzen naar een andere, sacrale werkelijkheid, of zelfs een voornemen dat ik heb uitgesproken. Ze kunnen mij inspireren en tot troost zijn. Maar toch. Als ik nadenk over kunst en religie, in het bijzonder boeddhisme, is dat niet waar het mij om gaat. Dan komt er een andere vraag op. De vraag hoe de schone kunsten zich verhouden tot mijn proces van ontwaken, oftewel welke rol of functie de kunst heeft in mijn bevrijding (en natuurlijk dat van alle lijdende levende wezens ...). Daarover ga ik in gesprek met Maurice Knegtel sensei: museummedewerker, musicus, schrijver, filosoof, dichter en zenleraar.

Gertjan Mulder in gesprek met Maurice Knegtel over kunst en boeddhisme



foto: Lab Lambriex

Maurice, wat is er volgens jou te zeggen over de relatie tussen het boeddhisme als bevrijdingsleer en de schone kunsten?
Daarover valt natuurlijk heel veel te zeggen, maar die relatie is in ieder geval ten minste tweeledig. Er is enerzijds het consumptieve standpunt van de kijker/lezer/luisteraar en anderzijds het standpunt als maker-schepper. Voor beide perspectieven wil ik een verschil maken tussen kunst als esthetiek en kunst als het sublieme. Een onderscheid dat vooral in het werk van de 18e-eeuwse Edmund Burke sterk naar voren komt en voortkomt uit onze natuurervaring, die niet alleen majestueus is maar tegelijkertijd ook ijzingwekkend.

Zoals in Rudolf Otto's omschrijving van het numineuze als 'het mysterium tremendum et fascinans'?
Precies. Er is kunst als schoonheid die de vertrouwde orde in stand houdt. Kunst die mooi is, troostend en ondersteunend, maar die tegelijkertijd ook zalvend is voor het ego. En dan is er kunst die iets verschrikkelijks heeft, die weerbarstig is en in zekere zin zelfs pijn doet. Het is kunst die iets toont wat je eigenlijk niet wilt zien.

En waarom zou ik daar dan naar kijken?
Omdat het tegelijkertijd een onweerstaanbare aantrekkingskracht op ons heeft. Ik herinner me bijvoorbeeld nu hoe ik als jongetje gefascineerd wilde kijken naar een auto-ongeluk dat net was gebeurd. Ik moest alles zien, zelfs of misschien vooral, de gruwelijkheden. Onafhankelijk van wat ík wil of wat míj behaagt, is er dus kennelijk iets in mij dat zich daaraan niet stoort, dat zijn gang gaat en voor wie van dat alles een onbegrijpelijke betovering uitgaat. Misschien is het een vorm van waarheidsvinding: het willen zien wat het geval is, ook al is dat niet prettig.
De kunst waarover we het hebben, is dan wat mij betreft ook kunst die je tot de grenzen laat gaan van je vertrouwde wereld, je zelfs over die grens heen laat kijken zodat je er op een gegeven moment geen grip meer op hebt.
Een goed voorbeeld vind ik de schilder Francis Bacon. Hij laat me zien waar ik het meest bang voor ben. Het verval, het geweld, de agressie en het getormenteerde vlees. Als je zijn werk ziet, kom je er niet meer als dezelfde uit. Of neem bijvoorbeeld het karakteristieke verschil in de portrettering van Jezus in de kruisafneming van Rubens vergeleken met die van Rembrandt.
Waar de eerste een volkomen geïdealiseerde afbeelding van het ›

'Een ervaring die in spirituele kringen ook wel bekendstaat als de woestijngang, of de donkere nacht der zinnen'

menselijk lichaam toont, laat Rembrandt Jezus in al zijn menselijke kwetsbaarheid en verval zien. Hij opent daarmee onze ogen voor iets wat we niet willen zien, waar Rubens alle romantische idealen intact laat.

Of neem in de literatuur Samuel Beckett, die de mens beschrijft vanuit zijn falen, zijn niet-weten en zijn onvermogen. In zijn werk worden we als mens soms regelrecht tot rondlopende idioten, ronddolende zwarte gaten. Verder zie ik het in de literatuur en poëzie ook bij bijvoorbeeld Dostojewski, T.S. Elliott, Coetzee en Bataille, of in het prachtige werk van Hans Favereij.
Of bij Marina Abramović als performancekunstenaar.
In de muziek vind ik het lastiger aan te geven, juist omdat muziek zo binnen kan komen, maar denk aan Le sacre du printemps van Stravinsky of de illustere Matthäus Passion van Bach.

Kunst ontwricht. Boeddhisme ontwricht. Is dat de relatie tussen beide?
Boeddhisme kan zeker een ontwrichtende ervaring tot gevolg hebben. Ook op het punt van uitvoering en dat is het tweede punt waar boeddhisme en kunst elkaar raken. Niet op het niveau van het ondergaan van kunst, maar in het proces van het maken of, in boeddhistische termen, als beoefenaar.

Namelijk iedereen die kunst maakt, kent fases waarin het werk zijn eigen gang gaat. Dat proces is, vermoed ik, voor de musicus, schrijver, schilder, choreograaf, et cetera eender. Het begint met een idee, er is een stappenplan, een toonzetting en dan begint het creëren. En het proces van herroepen. Een proces van falen, mislukken en opnieuw beginnen. En dan gaat op een gegeven moment iets in wat je doet, zijn eigen leven leiden. Een goede kunstenaar luistert naar dat appèl. Je geeft dan de controle uit handen en volgt de weg zoals die zich ontwikkelt. Ik moet daarvoor alles durven laten vallen. Mijn doelstellingen, mijn plan, mijn hele register. Ik moet durven dat het zich ontwikkelt zoals het zich ontwikkelt, het te laten gebeuren. Iets in mij neemt het dan over en ik word bewogen. Dat moment, het moment dat de tekst zichzelf gaat schrijven, is magisch: het andere werkt door mij heen, iets waar ik niets van begrijp.
Die fase is in zekere zin er een van religiositeit.

Nu je toch over religiositeit begint ... Hoe past het praktisch gesproken in onze beoefening? Leraren als Chögyam Trungpa Rinpoche of Daido Loori Roshi hebben kunst met Dharma art respectievelijk The eight gates of Zen tot integraal onderdeel van het pad gemaakt; is dat wenselijk of noodzakelijk?
Wat mij betreft is kunst als onderdeel van de boeddhistische beoefening eigenlijk alleen geschikt voor de mensen die affiniteit en talent hebben op dat vlak. Als je in kunst geen interesse of ambitie hebt, kun je beter iets anders gaan zoeken waarin je die fasen van zelfvergetelheid waarover ik zojuist sprak wel kunt ervaren. In een monastieke context is het wellicht anders, maar in het alledaagse lekenbestaan geloof ik niet in al die afgedwongen, gekunstelde vormen van beoefening.
Vanuit het perspectief van de boeddhistische beoefening gaat het er niet om of je wel of niet kunst maakt of ervaart, maar om aanwezigheid in en aandacht voor het proces. Dat kan bijvoorbeeld ook in de sport. In teamsporten kunnen de grenzen tussen individuen vervagen, er ontstaat dan één lichaam. Één lichaam dat elkaar probleemloos vindt, en in die moeiteloosheid een onmogelijke inspanning levert.
Daarover gaat het. De ervaring dat iets jouw doelstellingen, kaders en agenda overneemt. Dat zie je overigens terug als de bron van inspiratie opgedroogd lijkt. Als je voor een writer's block komt te staan en de onzekerheid toeslaat of het ooit nog gaat lukken. Een ervaring die in spirituele kringen ook wel bekendstaat als de woestijngang, of de donkere nacht der zinnen. Ook dan moet je erkennen dat het proces zich buiten je om voltrekt.

Het gaat er dus om dat je iets volgt wat je passie heeft en dat je dat in een religieus kader plaatst. Dat je aandacht bij het proces zelf is en wat er daarbinnen gebeurt, en niet zozeer het uiteindelijke product. Dan kan wat je doet en spirituele beoefening samenvallen. Maar zonder een dergelijk religieus kader is het geen beoefening. Kunst, of welke handeling dan ook, zonder religieus kader is net zomin beoefening als een lsd-trip zonder zo'n kader.

Duidelijk! Heb je verder nog een aansporing voor de lezers van BoeddhaMagazine?
Wat ik eerder al zei, als een schilderij, een muziekstuk, een boek onbehaaglijk voelt, als je de sensatie van terugdeinzen hebt, neem die signalen dan serieus en doe precies het tegenovergestelde van waar het 'ego' naar neigt en beweeg er dan juist naartoe. Dat is een heel mooie en potentieel zeer vruchtbare oefening.


'Gebed', koperen bed, Louwrien Wijers 1977

Louwrien Wijers over de invloed van het boeddhisme op kunst

Kunst heeft geen eigenbelang

Haar hele leven probeert kunstenaar Louwrien Wijers boeddhisme en kunst met elkaar te verbinden. Het leverde haar mooie ontmoetingen op met spiritueel leiders en andere kunstenaars, evenals het inzicht dat een kunstenaar belangeloos moet werken.

tekst: Auke de Jong, beeld: Nina Nannini

'Ik heb het geluk gehad dat ik in de Tweede Wereldoorlog ben geboren. Daar ligt het begin van mijn kunst. Ons huis werd gebombardeerd waardoor ik al op jonge leeftijd leerde dat niets blijvend is. Het besef van vergankelijkheid kreeg ik als het ware met de paplepel ingegoten. Dit besef is absoluut noodzakelijk voor een kunstenaar. Die moet vrij zijn, niet beperkt door structuren of een hang naar het materiële.'

Louwrien Wijers (72) is behalve kunstenaar, ook journalist. Al haar hele leven onderzoekt ze hoe spiritualiteit en creativiteit op elkaar inwerken. Met haar grenzeloze nieuwsgierigheid nam ze de Transsiberië Express en verbleef veertien dagen in een zenklooster in Japan. Ze reisde naar India en kreeg les in alle aspecten van het hindoeïsme. Dankzij dezelfde nieuwsgierigheid ontmoette ze de Dalai Lama en Andy Warhol. Intussen was ze in 1978 begonnnen een serie interviews te maken met de Duitse kunstenaar Joseph Beuys. 'Een kunstenaar wordt vrij door zijn eigen toedoen en door de mensen die hij ontmoet,' zegt ze. 'Toen ik in 1968 Joseph Beuys tegenkwam was het alsof ik de Tweede Wereldoorlog weer binnenstapte. Hij drukte eigenlijk in al zijn werk de vergankelijkheid uit. Dankzij zijn kunst heb ik de oorlog kunnen verwerken.'

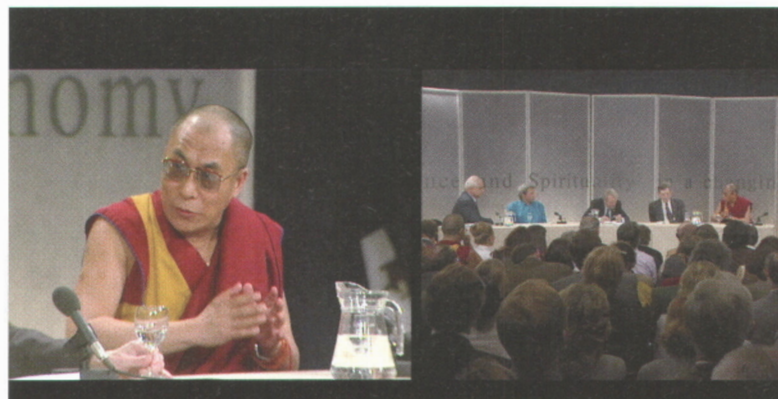
Kunst kan ook spiritualiteit zijn

Een andere ontmoeting, een paar jaar eerder, was bepalend voor haar leven als kunstenaar. In 1960 was ze begonnen als leerling-journalist bij het *Nieuwsblad van het Noorden*, met de dringende ambitie om over kunst te schrijven. Ze werd kunstcorrespondent in Parijs waar ze – 'per ongeluk, ik had slechts mijn neus gevolgd' – in 1964 in een hotel vol met kunstenaars van Fluxus woonde. ›

'Iedere houding van egoïsme brengt schade toe aan je eigen groei'

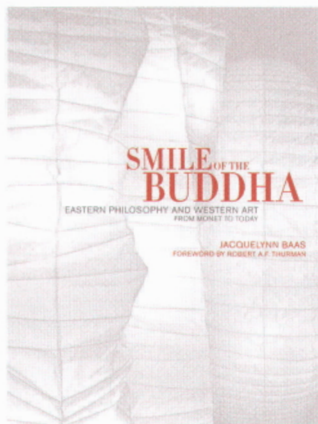
Deze beweging was eind jaren vijftig in New York opgericht en beïnvloed door kunstenaars als Marcel Duchamp en John Cage. Laatstgenoemde vond zijn inspiratie in het zenboeddhisme en volgde lessen van de Japanse boeddhistische filosoof Daisetz Suzuki. Wijers: 'Via Fluxus ontdekte ik wat ik als kunstenaar wilde maken: kunst hoeft niet altijd een schilderij of sculptuur te zijn, maar kan ook spiritualiteit zijn, of gedrevenheid zo je wilt. Ik noem mezelf wel een beeldhouwer, maar mijn werk omvat vooral "mentale sculpturen". Joseph Beuys zei: "Ook denken is een sculptuur." Die levende sculptuur draag je in je en draag je uit door het denken vorm te geven. De kunstenaar maakt niet alleen maar een driedimensionaal beeld, maar er zit altijd een gedachte of een visie achter. Hiervoor werkt hij in het voortalige gebied waar zaken nog niet met woorden kunnen worden benoemd, maar waar slechts directe perceptie bestaat. In zijn hoofd heeft hij een beeld van de toekomst waarvan hij iets maakt (zijn handen kunnen het maken). Als een schilder dit subtiele bewustzijn niet gebruikt, is hij slechts een illustrator. Maakt hij hier wel gebruik van, dan noemen wij het "kunst". Dat gegeven fascineert me al zolang ik leef. Ik was zestien jaar en stond in het Kröller-Müller Museum voor een schilderij van Mondriaan. Ik raakte helemaal in een staat van verlichting als het ware. Ik dacht: als je de werkelijkheid zo kunt abstraheren ... Die kant moet ik op.'

Na haar ontmoeting met Fluxus maakte ze negen jaar lang metalen beeldhouwwerken die waren geïnspireerd op de ideeën van de internationale beweging die zowel in New York als in Europa en Japan opbloeide. Geen museumstukken, want daarvoor hadden ze 'te veel een gekkige kant'. In dezelfde tijd begon ze met de serie interviews over spiritualiteit en kunst. Ze sprak eerst met Joseph Beuys, die haar vroeg om dezelfde vragen ook aan Andy Warhol te stellen. Aan het eind van het langste interview dat Andy Warhol ooit heeft gegeven, stelde hij voor dezelfde vragen aan de Dalai Lama te stellen. Wijers: 'Beuys wilde de kunst, de wetenschap en de spiritualiteit met elkaar verbinden. Toen ik de Dalai Lama ontmoette, had hij een enorme behoefte om met westerse wetenschappers te praten. Ik dacht: ik moet de beste denkers ter wereld uit de kunst, wetenschap en spiritualiteit bij



Niets is meetbaar

Jacquelynn Baas stelt in haar boek *Smile of the Buddha: Eastern Philosophy and Western Art from Monet to Today*, dat Monet, Van Gogh, Gauguin, Kandinsky en latere westerse kunstenaars zijn beïnvloed door het boeddhisme. Volgens de Amerikaanse hoogleraar is deze invloed veel groter dan tot nog toe werd aangenomen. Los van de beeldende kunst, was er in Europa al vanaf de vroeg-negentiende eeuw een filosofische belangstelling voor het boeddhisme. Deze invloed was vooral gebaseerd op tekstoverlevering uit India en China. Vanaf ca. 1870 kregen kunstenaars in Europa, met name in Parijs, veel belangstelling voor Japanse kunst. De invloed van dit 'japonisme' is terug te zien in het werk van bijvoorbeeld Van Gogh, Whistler en Monet en blijkt ook uit het feit dat kunstenaars de directe representatie van de werkelijkheid loslieten. Bij sommige kunstenaars, zoals Gauguin, blijkt dit ook uit een sobere manier van leven. Terwijl de invloed van het boeddhisme rond 1880 vooral esthetisch was, is de impact op latere kunstenaars als Duchamp en Cage ook filosofisch. De eerste werkte bijvoorbeeld met het thema 'leegte', in de kunst van Cage was 'onthechting' een centraal onderwerp. In *Smile of the Buddha* werkt Baas per kunstenaar uit wat de invloed van het boeddhisme is geweest.



Louwrien Wijers is blij met de studie van Baas. 'Aan het eind van de negentiende eeuw slaan kunstenaars een nieuwe weg in. Nadat de vroege middeleeuwen alleen tweedimensionale kunst had voortgebracht, ontdekte men daarna in het Westen dat kunst ook in drie dimensies gemaakt kan worden. Dat bracht de meetbare wetenschap op gang en het mechanistische wereldbeeld ontstond. Het universum was een geordend geheel en onderworpen aan natuurwetten. Alles was meetbaar. Maar mede onder invloed van het boeddhisme komt de kunst vanaf eind negentiende eeuw tot het inzicht dat niets meetbaar is. Kunstenaars schilderen de werkelijkheid niet langer zoals ze haar zien, maar beginnen deze te vervormen. De kunst verandert van driedimensionaal naar multidimensionaal. Een baanbrekende ontdekking.'

Jacquelynn Baas, *Smile of the Buddha: Eastern Philosophy and Western Art from Monet to Today*. University of California Press, Berkeley, V.S.



'Saint Society', installatie in Galerie Van Gelder, Amsterdam 2011
Op de muur: 'Niet Liegen / Niet Stelen / Niet Doden / Granen, Groenten, Bonen

elkaar brengen.' Een idee dat in 1990 resulteerde in het congres Art Meets Science and Spirituality in a Changing Economy (zie kader volgende pagina).

Liefde is belangeloos

Door de interviews die ze hield en de lessen die ze kreeg van Tibetaanse lama's als de Dalai Lama, Lama Thubthen Yeshe, Kyabje Song Rinpoche en vele andere Tibetaanse leraren, kwam Wijers tot het inzicht dat een kunstenaar belangeloos moet werken. Haar grote inspiratiebron Fluxus, waartoe ook Joseph Beuys en Yoko Ono behoorden, stelde aannames over wat kunst is ter discussie en vond dat ieder mens een kunstenaar is. Deze beweging wilde kunst en dagelijks leven bij elkaar brengen, zonder tussenkomst van commercie. Wijers: 'De Indiase leraar Harish Johari vergeleek westerse kunstenaars van de jaren zeventig met de Indiase heiligen (saints): ze bezitten niets en leven van wat ze toebedeeld krijgen. Dat vond ik een treffende vergelijking. Een kunstenaar heeft geen eigenbelang; hij probeert de ander geen geld uit z'n zak te kloppen. Hij wil alleen maar zijn visie duidelijk maken. Wanneer de ander deze visie herkent, ontstaat er een spirituele relatie. De Dalai Lama noemde de kunstenaars "liefdevolle personen". Wanneer je liefde kunt toepassen – zoals het boeddhisme zegt: in het begin, in het midden en in het eind – heb je begrepen dat liefde belangeloos is en de basis vormt voor alles. Iedere houding van egoïsme brengt schade toe aan je eigen groei. Je kunt de verlichting alleen bereiken door liefdevolle belangeloosheid. Met die houding moet de kunstenaar werken.'

Ze verzet zich dan ook tegen het idee dat je van kunst je beroep kunt maken. 'Dat is een waanidee, want kunst is geen beroep, het is een roeping. Als kunstenaar moet je om te beginnen een salaris afwijzen. Dan pas kun je kunst maken. Zolang "geld" in je ›

Een ontmoeting tussen kunst, wetenschap en spiritualiteit

Wijers was initiatiefnemer van Art Meets Science and Spirituality in a Changing Economy, een congres in het Stedelijk Museum in Amsterdam in 1990 met deelname van onder meer de Dalai Lama, Sogyal Rinpoche, Raimon Panikkar, kunstenaars als Robert Rauschenberg en Lawrence Weiner, en wetenschappers als David Bohm en Francisco Varela. Wijers: 'Beuys stelde dat het belangrijkste kunstwerk dat je kunt maken de "sociale sculptuur" is, ofwel de maatschappij. Als je mensen op een bepaald denkniveau wilt krijgen, moet je ze de gelegenheid geven om naar grote denkers te luisteren.' Art Meets Science and Spirituality in a Changing Economy leverde vijf uur televisie op en werd volgens Wijers uitgezonden in 52 landen.

Het doel van het congres was om de ideeën van de drie pilaren van cultuur, kunst, wetenschap en spiritualiteit, in contact te brengen met de economie, aldus Wijers. 'Als je de economie vrijlaat en niet inbedt in de cultuur, dan wordt ze wild. Dat hebben we de afgelopen jaren wel gezien. Dan denken mensen dat ze met geld geld kunnen maken, maar daarvoor is geld nooit bedoeld. Het is bedoeld als contract, en geen doel op zich. De hoofdconclusie van Art Meets Science and Spirituality in a Changing Economy was dat we van competitie naar compassie moeten gaan: 'from a competitive society to a compassionate society'. Samen leven en niet tegen elkaar. De Dalai Lama pleitte ervoor om dit idee praktisch uit te werken. De Russische econoom Stanislav Menshikov leverde na gesprekken met de Dalai Lama een model van een compassionate economy. Helaas ging zijn model er in Nederland niet in. Daarvoor was het nog te vroeg.'



hoofd zit, kun je het vergeten. Met de professionalisering ervan, hebben de we kunst eigenlijk tenietgedaan.'

In je eentje kun je vrij weinig

De invloed van het boeddhisme op de westerse kunst is voor Wijers evident. Ze is dan ook enthousiast over de studie van de Amerikaanse hoogleraar Jacquelynn Baas (zie 1e kader). Maar terwijl de invloed van het boeddhisme in de tweede helft van de twintigste eeuw kunst nog interessant maakte, is de impact op de hedendaagse kunst vlak, vindt Wijers. 'Maar wat goed is, komt steeds weer terug. In de jaren negentig van de vorige eeuw beleefde de westerse kunstwereld bijvoorbeeld nog een revival van de ideeën van Fluxus. Maar tussen deze inspirerende periodes door wordt er veel onbezield werk gemaakt. Dat is wat er nu gebeurt.'

Het stoort haar bovendien dat de kunstenaars zichzelf boeddhist noemen nadat ze 'slechts één boekje hebben gelezen of één Tibetaanse lama hebben ontmoet.' 'Echte kennis van het boeddhisme verwerven is een diepgaand proces. Bovendien heb je leraren nodig die je op dit pad begeleiden. In je eentje kun je vrij weinig. Leraren zien in hun begaafdheid waar jij bent. Ze schatten je moed in, pakken je vervolgens bij de lurven en slepen je door alle kennis heen, totdat je het pad van no more learning hebt bereikt. Waar ik zelf nu ben, weet ik niet. Ik kan er alleen maar voor zorgen dat ik blijf waar ik ben. Totdat ik weer een goede leraar tegenkom.'

Toen Louwrien Wijers bij de opening was van de tentoonstelling 'Tulkus 1880 to 2018' in galerie Witte de With in Rotterdam, realiseerde ze zich hoeveel bijzondere leraren ze in haar leven heeft ontmoet. 'Ik was veel te vroeg en helemaal alleen in de galerie. Regelmatig had ik tranen in mijn ogen van herkenning, want er zaten veel mensen tussen van wie ik les heb gehad. Zij zijn zo goed voor me geweest. Met m'n Hollandse meisjeskop heb ik dingen geleerd om stil van te worden.'

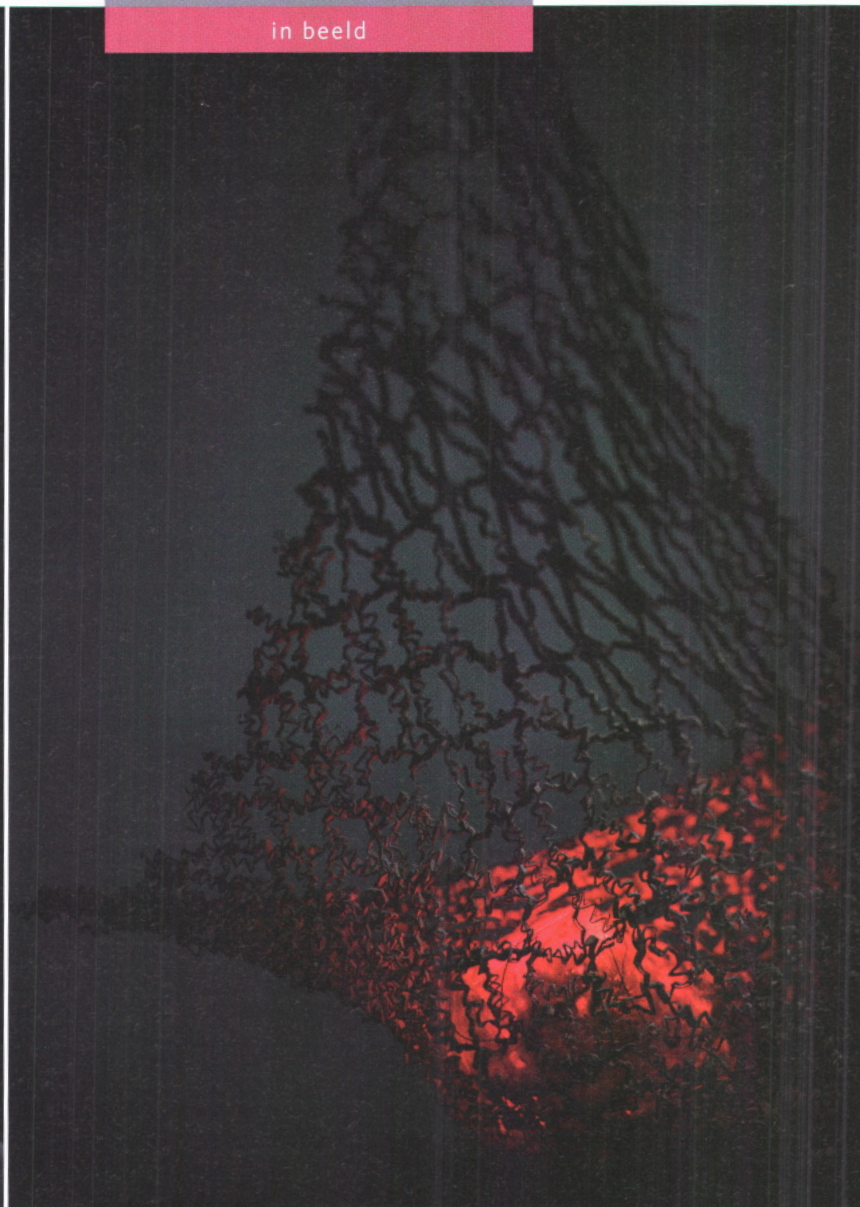

zoeken

De zentraditie kent vele wegen de mens te helpen bevrijding te realiseren. De ontwikkeling van de geest vereist een zekere strategie en het is goed om voorbereid te zijn op mogelijke hindernissen. Veel leraren hebben in allerlei vormen hun aanwijzingen nagelaten opdat ieder zijn eigen weg zou kunnen vinden. De os, symbool voor de menselijke geest, dwaalt vaak rond en volgt hierbij zijn verlangens, stemmingen, angsten, bezorgdheden en problemen. Om de os te vinden en te temmen, ga je aan het werk, zoek je een meester, ga je mediteren, werk je aan je welzijn. De os is niet buiten onszelf, maar is niets meer en niets minder dan wat we nu zijn.



Op zoek naar de OS


sporen


vangen

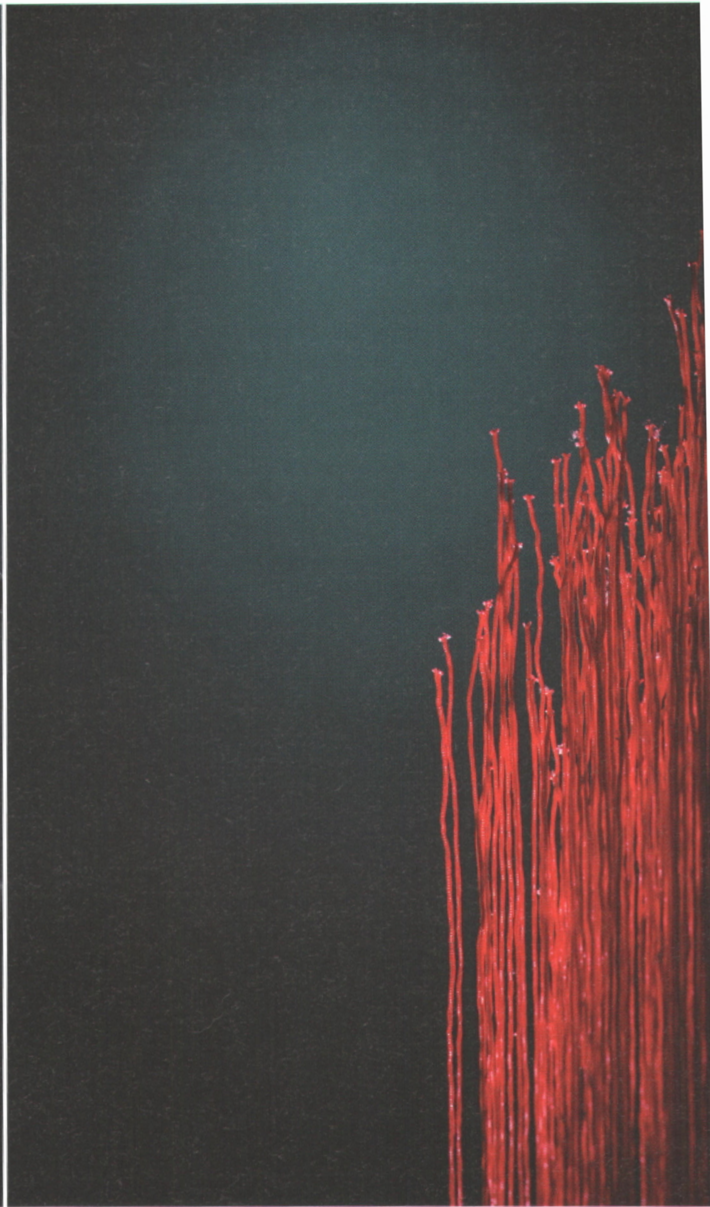
beeld en tekst: Jacqueline Louter

De fotografe Jacqueline Louter liet zich inspireren door een reeks pentekeningen en gedichten van zenmeester Kakuan. De bekendste versie van 'De tien ossen' stamt uit China en eindigde bij stap acht: de staat van verlichting.
In de 12e eeuw heeft Kakuan er twee stappen aan toegevoegd. De oorspronkelijke beelden vertellen het verhaal van een hoeder die op zoek gaat naar een zoekgeraakte os. Uiteindelijk blijkt de os noch de hoeder te bestaan.
De os is het symbool voor de werkelijkheid, voor de altijd aanwezige boeddhanatuur, het ware zelf.

De foto's van Jacqueline Louter zijn een persoonlijke illustratie in tien stappen van de zoektocht, de route en de strijd van de mens om te komen tot verlichting, vervulling en wijsheid. De tekst is gebaseerd op een transcriptie van de originele tekst van Kakuan door Paul Reps & Nyogen Senzaki in *Zen Flesh, Zen Bones.*

ZOEKEN – **eindeloos duw ik het hoge gras opzij op zoek naar de os ik volg rivieren zonder naam, verdwaal op ondoordringbare paden tot mijn kracht is uitgeput en nog kan ik de os niet vinden het geluid van sjirpende krekels in de nacht is alles wat ik hoor**
Waarom zou ik gaan zoeken? De os is nooit verdwaald. Omdat ik denk dat ik afgescheiden ben van mezelf lukt het me niet hem te vinden. In mijn verwarring raak ik zelfs zijn sporen kwijt. Ver van huis zie ik vele wegen die elkaar kruisen. Welke weg de juiste is weet ik niet. Angst, hebzucht en oordelen verstrikken me.
SPOREN – **langs de oever van de rivier, onder bomen, ontdek ik zijn sporen zelfs in het geurige gras zie ik nu afdrukken ver weg in afgelegen bergen vind ik ze de sporen konden net zomin verborgen zijn als iemands neus**
Op het moment dat ik de leer ga begrijpen, zie ik de sporen van de os. Ik ontdek dat talloze dingen gemaakt zijn van hetzelfde materiaal, van het materiaal van het 'zelf'. Maar hoe kan ik zien wat waar is en wat niet? Tenzij ik onderscheid maak. Ik ben de poort nog niet binnengegaan, maar toch heb ik het pad al waargenomen. ›


temmen


controleren

GLIMPS – **ik hoor de nachtegaal zingen de zon is warm, de wind is zacht en de wilgen zijn groen hier kan geen os zich verbergen ik wil die prachtige kop schilderen, die koninklijke hoorns**
Wanneer je de muziek hoort, kan je de bron voelen. Als je de poort binnengaat, smelten alle zintuigen samen. En overal zie je de kop van de os. Dit is een ondeelbaar geheel, zoals de kleur in verf en zout in water. Het kleinste ding staat niet los van het zelf.

VANGEN – **na een enorme strijd grijp ik hem vast zijn sterke wil en kracht zijn onuitputtelijk hij stormt naar een hoogvlakte ver boven de wolken of hij staat in een ondoordringbaar ravijn**
Lange tijd leefde hij vrij in het bos, maar vandaag ving ik hem! Hij dwaalt nog makkelijk af door zijn verlangen naar groener gras. Zijn geest is nog steeds koppig en ongeremd. Als ik hem wil laten gehoorzamen, moet ik dreigend mijn zweep heffen

TEMMEN – **zweep en touw zijn nog nodig anders zou hij afdwalen naar een of ander stoffig pad maar door een goede training wordt hij van nature zachtaardig dan, spontaan uit vrije wil, gehoorzaamt hij mij**
De ene gedachte wordt meteen gevolgd door een andere. Komt de eerste gedachte voort uit verlichting, dan zijn alle volgende gedachten waar. Door misleiding wordt alles onwaar. Een waan-idee is het resultaat van subjectiviteit. Houd de neusring stevig vast en laat zelfs de kleinste twijfel niet toe.

CONTROLE – **op de rug van de os keer ik langzaam naar huis terug het geluid van een fluit weerklinkt door de avond met handgeklap controleer ik het oneindige ritme wie deze muziek hoort, zal meedoen**
De strijd is voorbij. Winst en verlies zijn verrekend. Ik zing en kijk naar de wolken boven me. Verder ga ik, niemand zou me kunnen terugroepen.

VERGETEN – **zittend op de rug van de os kom ik thuis ik ben vredig, ook de os kan uitrusten de dageraad is aangebroken in een gelukzalige rust binnen de muren van mijn huis vergeet ik de zweep en het touw**
Alles is één, niet twee. We maken van de os alleen een tijdelijk probleem. Het is als de relatie tussen vis en net, konijn en strik, hout en

'Als je niet gehecht bent aan "vorm" hoef je niet "hervormd" te worden'

loslaten

schaafsel of de maan die achter een wolk tevoorschijn komt. Eén pad van helder licht door de eindeloze tijd.

LOSLATEN – zweep, touw, mens en os, alles smelt samen tot geen-ding de hemel is zo uitgestrekt, niets kan hem verstoren hoe kan een sneeuwvlok overleven in een razend vuur hier liggen de voetsporen van de oorsprong

Middelmatigheid is verdwenen. De geest is ontdaan van begrenzingen. Ik zoek een toestand van verlicht zijn niet, maar ik blijf ook niet waar geen toestand van verlicht zijn is. Omdat ik niet ben in één van beiden, kunnen ogen mij niet zien. Al zouden honderd vogels mijn pad met bloemen bestrooien, zo'n eerbetoon zou zinloos zijn.

BRON – al te veel stappen zijn gezet om terug te keren naar de bron beter was ik vanaf het begin blind en doof geweest wonen waar je thuishoort, onbezorgd in het niets de rivier stroomt rustig voort en de bloemen zijn rood

Vanaf het begin was de waarheid helder. Evenwichtig en helder observeer ik het heel worden en uit elkaar vallen. Als je niet gehecht bent aan 'vorm' hoef je niet 'hervormd' te worden. Het water is smaragdgroen, de bergen zijn indigoblauw. Ik zie dat wat creëert en dat wat vernietigt.

WERELD – ik meng me onder de mensen, op blote voeten mijn kleren zijn gescheurd en met stof bedekt en ik ben gelukkig ik gebruik geen tovenarij om mijn leven te verlengen kijk, voor me, komen de dode bomen tot leven

Binnen mijn huis kennen duizend wijzen mij nog niet. Onzichtbaar is de schoonheid van mijn tuin. Waarom zou je gaan zoeken naar de sporen van de oorsprong. Ik ga naar de markt en keer terug naar huis met een groep mensen. Ik ga de straat op en naar de markt en iedereen die ik zie raakt verlicht.

➜ **Meer lezen:** Paul Reps, Nyogen Senzaki, *Zen Flesh Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings*, Tuttle Publishing, 1998
Nico Tydeman, *Het temmen van de os*, Asoka, 2004


Foto's: Lerab Ling, Zuid-Frankrijk

Iconografie

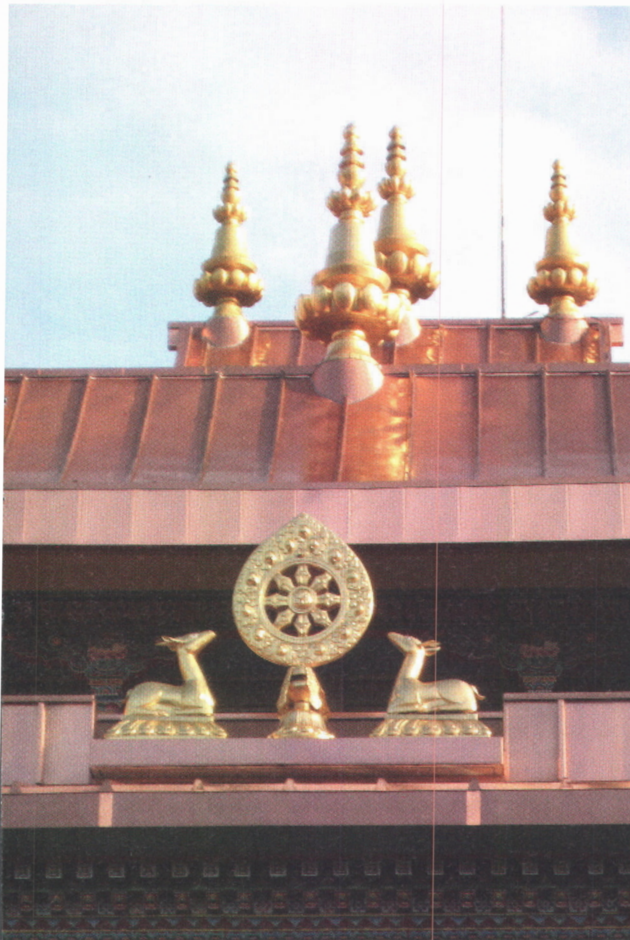
tekst en beeld: Bert van Baar

Vajrayanakunst

Het vajrayanaboeddhisme is tussen de vijfde en de zevende eeuw in India ontstaan, maar heeft zich vooral in Tibet ontwikkeld en wordt daarom ook wel Tibetaans boeddhisme genoemd. Het baseert zich op een bijzondere groep teksten, de tantra's. Daarin wordt gesteld dat de realisatie van boeddhaschap in een enkel leven mogelijk is. De visie is dat we in de grond van ons wezen al verlicht zijn, maar zo in onze gewoontepatronen opgesloten zitten dat we deze 'boeddhanatuur' niet herkennen. Er is echter geen tijd te verliezen. In vajrayana, het pad van de vaardige middelen, wordt onderwezen om iedere ervaring, iedere perceptie, iedere gedachte en emotie te gebruiken om onze gewone, discursieve geest te transformeren in de ontwaakte geest van een boeddha. De kunst, iconografie en bijbehorende rituele praktijk zijn er helemaal op gericht ons hieraan te herinneren en ons wakker te schudden.

Het mandalaprincipe

Wie voor een traditionele Tibetaanse tempel staat, moet zich bedenken dat men voor de positionering ervan in het landschap rekening heeft gehouden met onder andere de locatie van de bergen, stromend water, valleien en de stand van de zon. Zo wordt bepaald waar de deur moet komen en in welke richting het voornaamste beeld kijkt. Een tempel is in feite een driedimensionale mandala; een mandala is het paleis van een godheid of boeddha. Het Tibetaanse woord voor mandala is *khyil khor* en betekent 'iets met een centrum en een periferie'. Het is het organiserende basisprincipe van het universum en dus ook van de kunst. In een open, lege ruimte zonder begin of einde is de meest primaire oriëntatie van het bewustzijn een centrum (van gewaarzijn) en een omgeving (de vier windstreken) eromheen. Voeg je daar vier intermediaire richtingen, een zenit en nadir aan toe, dan heb je een driedimensionale mandala met tien richtingen. Het is een sacrale ruimte.





als levende spiegel van de ontwaakte geest

Verdiensten verzamelen

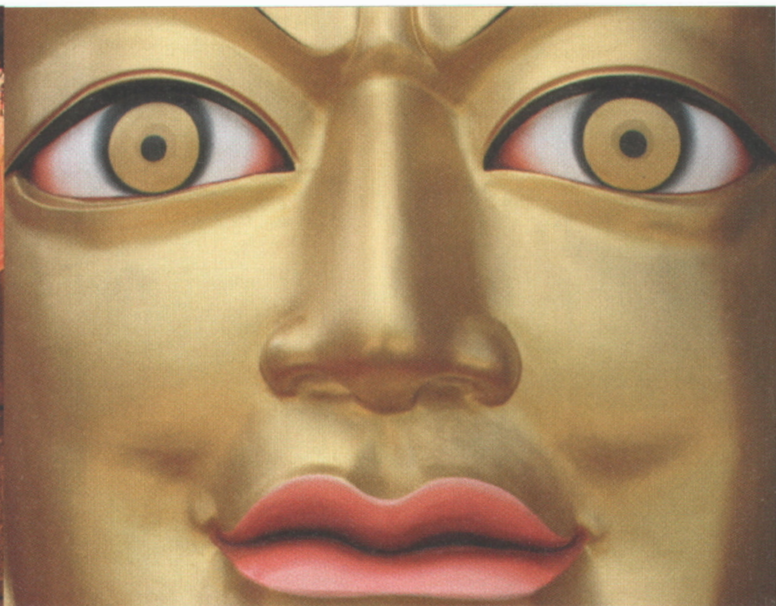
Net als rond heilige bergen en stoepa's, monumenten die de verlichte geest symboliseren en dienstdoen als tombes voor relieken van grote leraren, wordt vaak rond tempels een rituele ommegang gemaakt. Dit doet men om religieuze verdiensten te verzamelen. Verdiensten zijn een vorm van goed karma dat je nodig hebt om obstakels op het pad te kunnen overwinnen en gunstige omstandigheden te verkrijgen. Tijdens deze dynamische loopmeditatie worden mantra's herhaald met een gebedsketting in de linkerhand en soms een gebedswiel in de rechterhand. Zo draaien wielen in wielen tegen de maalstroom van onze gewoonten *(samsara)* in. Het vormt onderdeel van een training in mindfulness en gewaarzijn. Boeddhisten lopen altijd met de klok mee. Toen ik tijdens een retraite eens laat voor het onderricht aankwam en slim de weg dacht af te snijden, stuurde mijn lama me terug. 'Je bent toch geen bönpo', zei hij. Aanhangers van die andere religie uit Tibet lopen namelijk altijd tegen de klok in.

Het 'ik' loslaten

Op het dak boven de deur van de tempel staat een afbeelding van twee herten met het 'wiel van de leer' tussen hen in. Dit verwijst naar het in beweging zetten van het dharmaonderricht door de Boeddha in het hertenpark van Benares, waar hij de vier edele waarheden onderwees. Als je de tempel binnengaat, laat je je schoenen buiten staan. Dit is zowel om hygiënische reden als uit respect voor de heilige ruimte die je binnentreedt. Een lama zei eens dat je met je schoenen al je bagage achterlaat. Al je concepten en ideeën, je verhalen, je ego, laat je bij de deur achter. 'In het boeddhisme kom je niet zozeer om iets te halen, maar juist om iets kwijt te raken.' De boeddhanatuur heb je immers al, het teveel aan verwarring wil je kwijt. Bij binnenkomst in de tempel worden drie buigingen gemaakt, waarbij beide knieën en handen en het voorhoofd de grond raken, symbolisch voor het loslaten en overgeven van de vijf skandha's, de bewustzijnsaggregaten die samen de ervaring van het illusoire 'ik' vormen.

›





De hele leer in één afbeelding

Vlak bij de ingang van de tempel is er meestal een rolschildering *(thanka)* met het levenswiel te zien, waarin de hele leer van de Boeddha tot uitdrukking wordt gebracht. Yama, de heer van de dood, die de vergankelijkheid representeert, houdt het levenswiel tussen zijn tanden en klauwen. In de buitenste ring staan symbolisch de twaalf schakels van oorzaak en gevolg afgebeeld. Zij verwijzen naar de wet van karma en afhankelijk ontstaan. Daarbinnen zijn de zes werelden van goden, titanen, mensen, dieren, hongerige geesten en hellewezens afgebeeld. Weer een ring naar binnen zien we deze wezens vallen en stijgen. Zij migreren door deze zes werelden van wedergeboorte, al naar gelang hun inzicht, karma en verdiensten. In het midden van het levenswiel staan een haan, slang en varken die in elkaars staart bijten als symbool voor de drie vergiften, begeerte, agressie en onwetendheid, die ons in de vicieuze cirkel van *samsara* gevangen houden. In alle zes werelden of buiten het wiel, staat een boeddha die naar de maan wijst, het symbool van verlichting en bevrijding.

De Boeddha leeft in het beeld

Midden achter in de tempel staat vaak het centrale beeld van een boeddhafiguur. Meestal is dit van brons gegoten, een enkele keer is het van hout of van klei. Dit beeld is soms zo groot dat voor het hoofd een soort uitbouw is gemaakt op een volgende verdieping. Ook de grootte van het beeld heeft symbolische betekenis. Zoals een lama het zei: 'Je verwarring kan dan misschien groot zijn, de Boeddha is groter!' Het beeld is vaak gevuld met heilige teksten, rollen met miljoenen mantra's en allerlei relikwieën. Ook wordt het beeld in een speciale ceremonie gezegend, waarin de specifieke boeddhavorm wordt opgeroepen en gevraagd in het beeld plaats te nemen en dit niet meer te verlaten. Een boeddhabeeld wordt dan ook beschouwd als een van de vormen waarin de Boeddha zich nog steeds manifesteert in de wereld. Men heeft daarom een levendige relatie met het beeld. Buigingen worden gemaakt en offerandes worden voor het beeld geplaatst. Traditioneel staan er acht offerschaaltjes op het altaar voor het beeld: water om te drinken, water om te wassen, een bloem, wierookstokjes, een kaarsje, saffraanwater, een schaaltje met voedsel en eentje met een schelp of een ander klankinstrument. Zij symboliseren acht aspecten van het bewustzijn. De dimensies van lichaam (voedsel), spraak (gebeden) en geest (innerlijke houding) worden geofferd om te transformeren in lichaam, spraak en geest van een boeddha.

De lama is de link

Als bron van alle zegeningen en de centrale figuur waar alles om draait, zit de lama op een rijk geornamenteerde troon voor het beeld van de Boeddha. De troon is versierd met afbeeldingen van de drie juwelen als symbool voor de toevlucht in de Boeddha, dharma en sangha. De Dalai Lama buigt altijd drie keer voor de troon voor hij gaat zitten en knipt dan één keer met zijn vingers. Hij zit daar dan niet als individu, maar als representant van de Boeddha in een overdrachtslijn van leraren die naar de

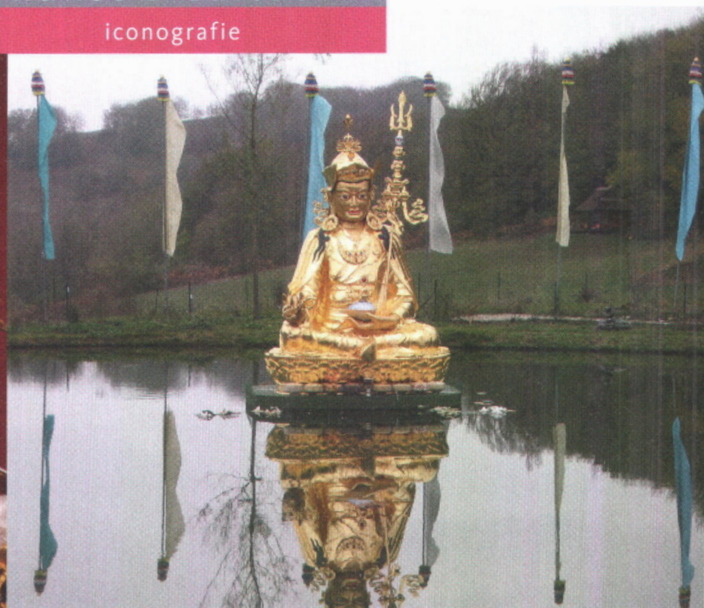
Alle levende wezens zijn in essentie boeddha's,
Ze zijn alleen tijdelijk verduisterd.
Wanneer de verduisteringen zijn verwijderd,
Wordt boeddhaschap geopenbaard.
– Hevajra-tantra

BoeddhaMagazine verloot 2 exemplaren. Mail je volledige naam en adres naar *redactie@boeddhamagazine.nl* o.v.v. *De symboliek van Tibetaanse tempels* van Tcheuky Sèngué.









Boeddha zelf terugvoert. De lama geeft initiaties in de tantrische beoefening en het dharmaonderricht. Door zijn eigen beoefening gedurende jarenlange retraites is hij daartoe gemachtigd. In de inwijding leidt hij met behulp van visualisatiesuggesties de leerlingen de mandala binnen van de specifieke boeddhavorm waarop gemediteerd wordt en die een bijzondere expressie is van de boeddhanatuur, het potentieel tot ontwaking. In de beoefening traint men zich vervolgens met mantrarecitatie en visualisatie om de wereld waar te nemen zoals een boeddha die waarneemt; zonder vooroordelen en met compassie.

Spiegels van de ontwaakte geest

Op rolschilderingen aan de muren hangen de verschillende boeddhavormen die beoefend worden. Dit is niet zomaar decoratief. Hoewel alle boeddha's in essentie een zijn, en ze dus allemaal alle kwaliteiten van alle boeddha's hebben, hebben ze toch hun eigen specialiteiten. Zo symboliseert Avalokiteshvara compassie en heeft hij soms duizend armen om te helpen. Manjushri symboliseert wijsheid, zijn vlammend zwaard snijdt door de verwarring heen. Padmasambhava, de 'Lotusgeborene' staat voor transformatie en het leraarprincipe. De vajrascepter en bel in Vajrasattva's handen zijn het belangrijkste symbool in het vajrayana en staan voor het samengaan van vaardige middelen en wijsheid. Vreedzame boeddha's symboliseren de transformatie van onwetendheid in vrede, boeddhaparen in omhelzing de transformatie van begeerte in gelukzaligheid en toornige boeddha's de transformatie van agressie in helderheid. Zij dansen op lijken als symbool van het ego en dienen voor het verwijderen van obstakels op het pad naar verlichting. In het vajrayana wordt niets afgewezen maar kan alles gebruikt worden als een vaardig hulpmiddel en dit komt in de beeldtaal dan ook tot uitdrukking. Het fysieke beeld ondersteunt de visualisatiebeoefening in het tantrische ritueel.
Het doek van de rolschilderingen, afgezet met brokaat, heet veelzeggend *melong*. Dit betekent 'spiegel'. De boeddhavorm is de weerspiegeling van je ware natuur, je boeddhanatuur. Alles op de schildering is een verwijzing naar het onderricht. Eén hoofd verwijst naar non-dualiteit, drie hoofden naar de drie boeddhalichamen *(nirmanakaya, sambhogakaya en dharmakaya)*, zes handen naar de zes *paramita's* (generositeit, discipline, geduld, volharding, meditatie, wijsheid) en vier armen verwijzen weer naar de onmetelijke kwaliteiten (liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid). Kleur, lichaamshouding, handinstrumenten en gezichtsuitdrukking hebben alle hun betekenis.

Niet de uiterlijke vormen, maar de innerlijke realisatie

De meeste schilderingen vormen een mandala met een centrale figuur en een groep eromheen. Dit heeft weer betekenis in de bijbehorende beoefening en bijvoorbeeld de mantrarecitaties, die de energie van de boeddhavormen in klank zijn. De boeddha's worden niet als zijnde van vlees en bloed gevisualiseerd, maar als het ware van regenbooglicht. Ze zijn liefdevol, helder stralende leegte, gelijk de oorspronkelijke natuur van de geest. Ze zijn uitdrukking van de natuur van de geest en roepen, voor wie op hun vormen en kwaliteiten mediteert, de natuur van de geest en die kwaliteiten ook op. Tot slot van het tantrische ritueel laat de beoefenaar alle vormen oplossen en rust men in de inspiratie van de beoefening en de herkenning dat alle wezens in essentie reeds boeddha zijn, slechts tijdelijk verduisterd. Het gaat uiteindelijk niet om de uiterlijke vormen in de spiegel maar om de innerlijke realisatie van hun betekenis in de eigen geest.
Wie de tempel verlaat en naar buiten gaat, trekt zijn schoenen weer aan, maar probeert zijn oude illusies niet weer op te pakken. Door de beoefening in de uiterlijke tempel is het gewaarzijn van de innerlijke boeddha in de mandala van de innerlijke tempel weer bekrachtigd. Gesterkt in de realisatie van de boeddhanatuur gaat de beoefenaar zijn weg, totdat hij mogelijk als vrucht van zijn beoefening op het moment van sterven het dagen van het heldere licht van de leegte herkent als de natuur van zijn eigen geest, en zo bevrijding uit de illusoire cirkel van dood en wedergeboorte bereikt.

→ **Bert van Baar schreef o.a.** *Boeddhisme in een notendop* **en** *Dalai Lama, wijze van deze tijd*. **Hij geeft workshops en trainingen in meditatie en compassie.** www.bertvanbaar.com

De dharma als inspiratie?

In dit drieluik gaan drie kunstenaars in op de vraag op welke manier het boeddhisme inspireert in hun leven er

1

Boeddhistische Omroep als sociale sculptuur

Babeth VanLoo (1948), mede-oprichter BOS

Kunst en communicatie lopen als een rode draad door het leven van Babeth VanLoo (1948). Ze is een van de oprichters van de Boeddhistische Omroep Stichting en een spreekwoordelijk multitalent. In mei a.s. gaat ze met pensioen, maar dat wil niet zeggen dat ze het rustig aan gaat doen.

'Het leven is als een rivier,' zegt Babeth VanLoo als ze terugkijkt op de jaren die achter haar liggen. De bron van die rivier is de creativiteit en die bron is onuitputtelijk. Dat heeft ze kunnen waarnemen bij haar eerste leermeester, de Duitse kunstenaar Joseph Beuys. Ze voelt zich erg schatplichtig aan hem. 'Hij liet me zien dat er geen scheiding is tussen leven en kunst. Dat kunst en maatschappelijk engagement samengaan en hoe belangrijk het is om na te denken over je motivatie: waarom maak je kunst?' Beuys introduceerde het begrip 'sociale sculptuur,' waarmee hij tot uitdrukking bracht 'dat kunst midden in het leven thuishoort. Zijn werk richtte zich op intermenselijke relaties en de uitwisseling van warmte of energie tussen mensen of tussen mens en kunstwerk. De mogelijkheid via een kunstwerk transformatie teweeg te brengen sprak mij aan. Ook inspireerde het me dat hij zich neerzette als sjamaan en dat je met kunst kunt bijdragen aan *healing* van de maatschappij. Zijn lijfspreuk was: Ieder mens is een kunstenaar. Hij bedoelde hiermee niet dat ieder mens een estheet is of mooi kan tekenen, maar dat ieder mens een creatief potentieel heeft dat hij kan ontplooien en waarmee hij een positieve bijdrage kan leveren aan de maatschappij. Wat dat betreft zie ik grote overeenkomsten met het boeddhisme en wat daar geleerd wordt over ons boeddhapotentieel: dat wij ons als mens kunnen ontwikkelen en dat we negatieve eigenschappen kunnen transformeren in positieve. Een andere overeenkomst is dat we niet alleen voor onszelf bezig zijn, maar dat we betrokken zijn bij anderen.'
De behoefte aan zingeving en spirituele verdieping speelde al vroeg een rol in het leven van Babeth. Haar eerste meditatieles ontving ze van de Maharishi Yogi, de grondlegger van de transcendente meditatie. Toen ze verhuisde naar de Verenigde Staten om aan de filmacademie van New York te studeren, kwam ze per toeval in aanraking met het Tibetaans boeddhisme. En hierdoor vond ze rust en wijsheid in deze betrekkelijk 'wilde periode,' waarin ze onder meer films maakte over Andy Warhol en later in San Francisco een kabel-tv-muziekzender runde. De rivier van haar leven bracht haar terug in Nederland, waar ze zich aansloot bij een groep mensen die een boeddhistische



'Hij liet me zien dat er geen scheiding is tussen leven en kunst'

creatieve werk. tekst: Menno Bijleveld en Ulli Fischer

omroep wilde oprichten. 'Het was een kwestie van de juiste mensen, het juiste moment en de juiste omstandigheden', zegt ze hierover. 'Ik was een van de schakels binnen een collectieve geest.' Na jaren van voorbereidingen was het in 2000 zover. De omroep ging van start. En ja, de geest van Beuys waarde toen rond in de beginperiode van de Boeddhistische Omroep, 'want deze kun je zien als *sociale sculptuur*', aldus Babeth. In een tijd waarin de media steeds meer op verstrooiing en vermaak gericht zijn, brengt de Boeddhistische Omroep niet-dogmatische spiritualiteit en diepgang. Daar is behoefte aan, zoals blijkt uit de vele positieve reacties. 'Mensen vertellen dat zij dankzij impulsen van onze programma's hun leven hebben kunnen veranderen? ' Ze heeft een groot deel van haar missie waar kunnen maken, 'om met kunst en film mensen te verbinden.' Haar pensionering staat voor de deur. Ze zal niet in dienst blijven bij de omroep. Wel zal ze doorgaan met het maken van films, het produceren van kunst en blijft ze directeur van het Boeddhistisch Film Festival. Als 'rasoptimist' zal ze blijven vechten voor boeddhistische programmering. Ze hoopt dat het tij gekeerd kan worden en dat de Boeddhistische Omroep zal blijven bestaan, ondanks bezuinigingen. Rustig aan doen is sowieso geen optie, want: 'Een kunstenaar gaat niet met pensioen.'

foto: Sebastian Holzhuber

Weten wat je loslaat

Joost Vrouenraets (1979), danser en choreograaf

Een goede leermeester is belangrijk in de danswereld, maar ook in het boeddhisme. Joost Vrouenraets is thuis in beide. Hij vertelt over zijn band met zijn meesters en hoe het boeddhisme een toevlucht voor hem is geworden. Het had weinig gescheeld of hij was monnik geworden, diep in zijn hart koestert hij die wens nog steeds.

Joost Vrouenraets (1979), danser en choreograaf, won in 2008 de Prijs van de Nederlandse Dansdagen voor jong en aanstormend talent en in 2012 de Inspiratieprijs van het Prins Bernard Cultuurfonds. Hij komt uit de school van de legendarische Maurice Béjart, meester van de moderne dans. Eind jaren vijftig, begin jaren zestig veroverde Béjart de harten van het grote publiek met een stijl die als 'iconografisch' en 'bombastisch' wordt omschreven. Joost: 'Voor het eerst traden mannen in spijkerbroeken op die dansten op rockmuziek.'

Zo'n zes jaar was Joost in de leer bij de grote meester, tot eind 2005. 'Ik heb ontzettend veel geleerd en parels gekregen uit de schatkist van Maurice. Daar ben ik hem tot op de dag van vandaag dankbaar voor. Maar het is ook een lastig proces om je los te maken van de krachtige indrukken van je meester en een eigen stijl te ontwikkelen.' Met een voorstelling als 'Koffie Verkeerd' is dat gelukt. De voorstelling laat zien hoe een relatie ongemerkt kan veranderen. Hoe verliefdheid kan omslaan in irritatie totdat de partners elkaar bijna de koppen inslaan. Het is een herkenbaar thema, klein en persoonlijk gebracht.

Via Maurice Béjart kwam Joost ook in contact met het Tibetaans boeddhisme en met een spirituele leraar. Waar was hij naar op zoek? 'Ik voelde me al jaren aangetrokken tot oosterse waarden en las veel over het boeddhisme. En ik werd me steeds bewuster van het ellebogenwerk in de dans- en theaterwereld. Dat mensen soms koste wat kost een bepaalde status willen, een bepaalde rol willen dansen. Met die energie wilde ik liever niets te maken hebben. Ik zocht bescherming, maar dan niet van buiten, maar van binnenuit. Ik zocht een andere *mindset* en ik wist dat ik daar begeleiding bij nodig had.' Zo vond hij een 'toevlucht' in het boeddhisme en bij zijn leraar Gonsar Rinpoche, 'een toevlucht die verder reikt dan carrière, ambitie of een relatie.'

Daarbij is het belangrijk om de leermeester te onderzoeken. 'Dat je zelfs kijkt hoe hij loopt en hoe hij praat om te zien of wat hij onderwijst ook is wat hij leeft. Ik heb het grote fortuin gehad dat ik met ›



mijn meester in aanraking ben gekomen. Voor mij is Gonsar Rinpoche een levende Boeddha. Nu is de uitdaging om hem niet als persoon te verafgoden, maar zijn lessen te integreren: hoe wij boeddhaschap kunnen bereiken en dat wij de boeddhanatuur hebben.'

Joost overwoog ook om monnik te worden, opdat hij zich helemaal aan de studie van het boeddhisme zou kunnen wijden. Zijn toenmalige vriendin gaf hem groen licht, de gesprekken met zijn ouders waren gevoerd. Niets stond de beslissing nog in de weg. 'Toen kwam er een interne dialoog op gang. Ik had de aspiratie, maar ik voelde: het is te vroeg. Er zijn nog dingen die ik wil doen. Die drang is zo groot. Als ik het klooster inga dan wil ik niet op deze stap terugkomen. Dat besprak ik met mijn leraar en die beaamde dat het goed was om eerst het leven te leren kennen. Voordat je iets los kan laten, moet je immers weten wat dat is. In mijn hart koester ik nog steeds de aspiratie om monnik te worden, maar op dit moment zijn er nog andere waardevolle dingen die ik moet doen voor mezelf en voor andere mensen.'

'Ik had de aspiratie, maar ik voelde: het is te vroeg'

#3

Tijdens een tentoonstelling tekende ze met een grote kwast figuren op een muur. De eerste figuur die eruit kwam, keek heel chagrijnig. 'Die was helemaal niet blij', herinnert Antoinette Nausikaä zich. 'Mijn eerste reactie was: liefst zou ik eroverheen witten en het overdoen. Maar dat doe ik niet. Ik heb geleerd dat het helemaal oké is wat je maakt. Daarin schuilt juist ook de kracht van het werk.'

Antoinette Nausikaä (1973), afgestudeerd aan de Rijksakademie voor Beeldende Kunsten in Amsterdam, tekent, filmt, schrijft (dagboeken), maakt sculpturen, bouwt installaties en werkt aan publicaties. Inspiratie ontleent ze aan alledaagse situaties en ook aan zenkunst. Stripachtige figuurtjes zijn in een van haar dagboeken met elkaar in gesprek. Het ene mannetje vraagt: 'Mag mijn aanwezigheid even daar staan?' Het andere mannetje kijkt vol onbegrip. Vragen komen op en soms ook diepe gedachtes zoals: 'Ik doe alles achterstevoren ... ik leef eerst een leven, en dan ga ik eraan beginnen', zegt een mannetje terwijl hij achterom kijkt.

Emotie in de vorm van een inktlijn

Antoinette Nausikaä (1973), beeldend kunstenaar

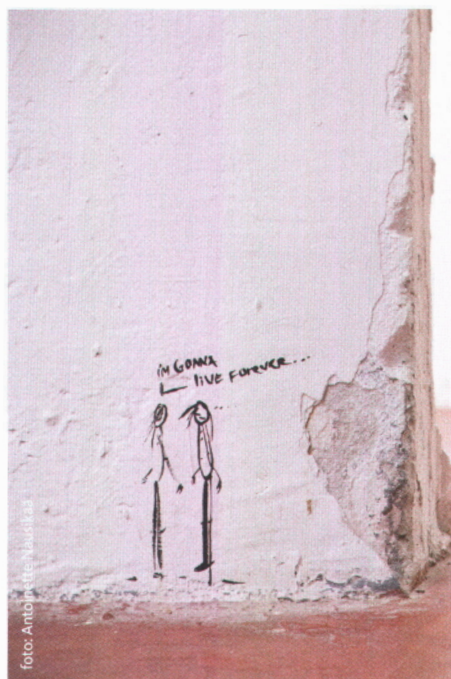


foto: Antoinette Nausikaä

Er zit lichtheid en humor in haar werk. Met een paar pennenstreken weet ze een sfeer op te roepen. Hoe komt dit werk tot stand? 'Ik kijk graag naar de dingen,' zegt Antoinette. 'Ik neem er de tijd voor om te goed te kijken, en misschien dat anderen die tijd niet nemen, waardoor ik ontdekkingen doe. Ik zie iets wat mij verwondert en die verwondering geef ik graag door. Ik kijk en neem waar en dan beschrijf ik wat ik ervaar, hoe ik me voel, of ik onrustig ben of niet en dat schrijf ik op. Meestal maak ik ook een foto of een tekeningetje van dat moment. Ik merk dat mijn werk als een spiegel voor me is en ook voor andere mensen. Ik hoop dat mensen zich erin herkennen en dat ze denken: o ja, eigenlijk zit ik ook met zo'n rare vraag.' Haar werk is ook een zelfonderzoek. 'Op een gegeven moment ging ik onderzoeken, wie zijn die mannetjes eigenlijk? Ben ik dit nou? Soms ben ik het zelf, soms zijn het delen van mezelf die in gesprek met elkaar zijn. En soms gebruik ik opmerkingen van anderen.'

Opvallend is haar materiaalgebruik. Met minimale middelen bereikt ze een groot effect. Die soberheid, lijnen zonder 'toeters en bellen,' daar houdt Antoinette van. 'Ik wil zo veel mogelijk de kern van wat ik ervaar neerzetten. Soms is dat een zinnetje, maar meestal is dat emotie in de vorm van een inktlijn. Daarbij ben ik geïnspireerd door de Japanse sumi-e-tekeningen. Dat zijn traditionele Japanse inkttekeningen. Ze worden toegepast in de Japanse dichtkunst. Een tekening wordt vaak gecombineerd met een haiku.'

Om zich deze techniek eigen te maken ging Antoinette in de leer bij een traditionele sumi-e-lerares in de bergen van Shizuoka in Japan. Wekenlang tekende ze voornamelijk zencirkels. 'Eigenlijk wilde ik allemaal andere dingen tekenen. Normaal ben ik niet zo met techniek bezig, maar in Japan heb ik geleerd dat het gaat om het doen, om de concentratie. Je handtekening als maker zit daarin. Dat herkende ik heel erg.' Zo bedenkt ze liefst niet van tevoren wat ze gaat tekenen. 'Dat bepaalt het tekeningetje zelf. Het heeft ook iets magisch. Je zet een streepje en het is helemaal niets en aan de andere kant is het ook heel krachtig. Ik probeer er een ziel aan te geven en als je bezield bent, stop je er blijkbaar ook iets in.'

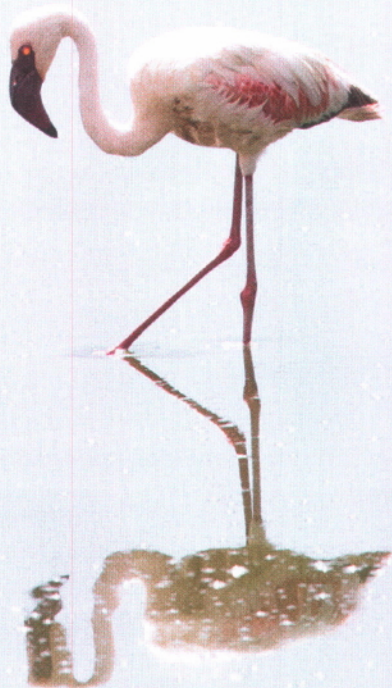
'Soms ben ik het zelf, soms zijn het delen van mezelf die in gesprek met elkaar zijn'

➜ De publicaties van Antoinette zijn in Amsterdam o.a. verkrijgbaar bij de museumwinkel van het Stedelijk Museum, Athenaeum en Wanuskéwin.
www.antoinettenausikaa.com.

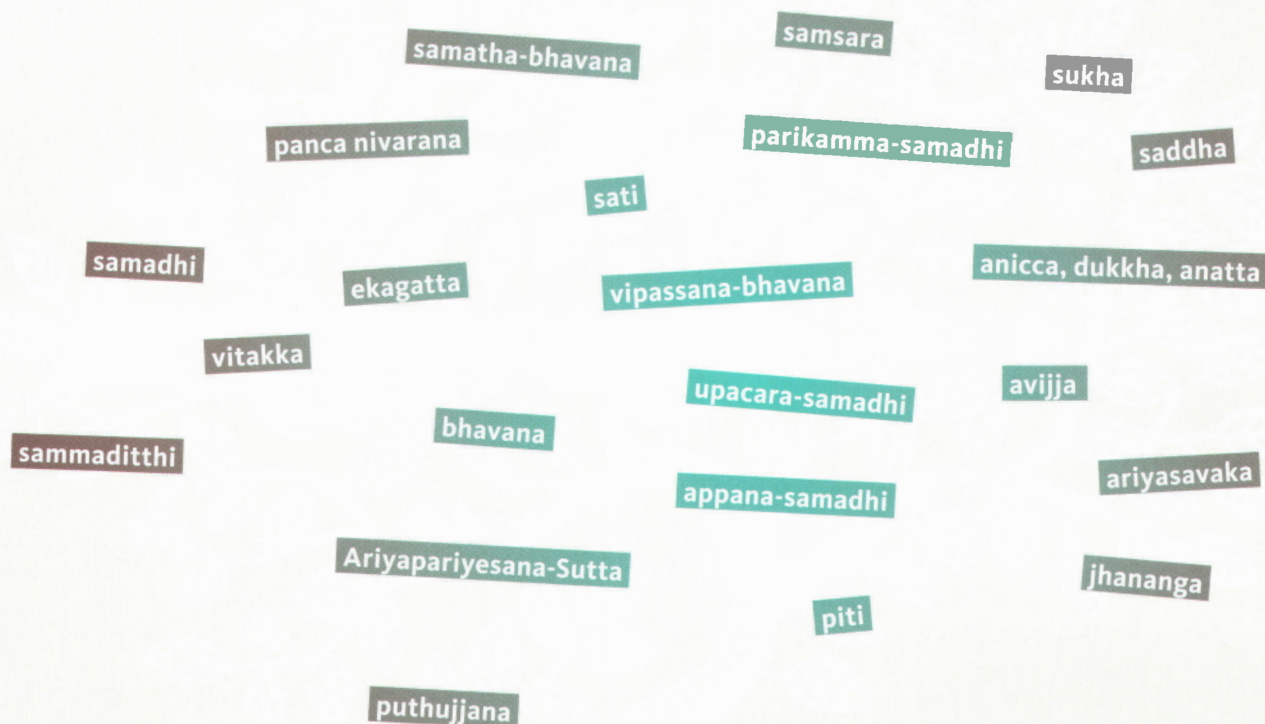
'Wanneer je op je pad niemand tegenkomt die beter is dan jij of die jouw gelijke is,



loop dan resoluut door. Je hebt niets aan het gezelschap van dwazen.' – Dhammapada 61



Concentratie of het openen van de deur van de geest



In deze aflevering van BoeddhaBasics pakken we de draad van het afgelopen herfstnummer weer op en proberen we een beter beeld te krijgen van de betekenis van meditatie (en vooral concentratie) in het klassieke onderricht van de historische Boeddha.

tekst: Gerolf T'Hooft



Avijja en de visie 'van buitenaf'

Volgens Van Dale's *Groot woordenboek der Nederlandse taal* betekent het woord meditatie: 'overpeinzing, bespiegeling' en is mediteren: 'peinzen (over), in gedachten verzonken zijn'. Laat dit nou precies het tegenovergestelde zijn van waar boeddhistische meditatie op uit is! De Boeddha heeft er geen misverstand over laten bestaan dat de enige effectieve manier om (mentaal) lijden te beëindigen niet zozeer een kwestie van nadenken is, maar van waarnemen. De oorzaak van onze diepste psychologische problemen wordt in de dhamma aangeduid als *avijja* (onwetendheid) en daarmee wordt gedoeld op het feit dat we de dingen niet zien zoals ze werkelijk zijn. We kijken als het ware voortdurend door een gekleurde bril die onze waarneming van de werkelijkheid structureel vervormt. En het erge van die bril is dat hij bovendien zijn eigen vervormende werkzaamheid aan het oog onttrekt! We hebben het niet eens door, en het uit onszelf ontdekken is nagenoeg onmogelijk (dat lukt alleen een boeddha in een eindeloos proces van trial and error). Met andere woorden, volgens de Boeddha 'leren' we dus niet door ervaring, maar draaien we eindeloos in kringetjes rond (*samsara*). We zitten gevangen in een perfect gesloten kringloop, een machtige stroom, waaruit we niet op eigen kracht kunnen ontsnappen. Hoeveel we ook 'mediteren', hoe diepzinnig we onze situatie ook overpeinzen, hoe vernuftig onze bespiegelingen ook zijn – het helpt allemaal niets. Meditatie is immers doorgaans een vorm van zelfwaarneming, maar volgens de Boeddha is er net zoveel onwetendheid in de waarnemer als in het waargenomene. In zelfwaarneming is *avijja* zowel de rechter als de beschuldigde, en het oordeel is altijd: 'onschuldig'. Daarom is onwetendheid zo'n stabiel fenomeen, dat 'van binnenuit' niet herkend en ontmaskerd kan worden. De enige manier om de cirkel te doorbreken en onwetendheid als onwetendheid te leren herkennen (en daardoor op te heffen), is het in vertrouwen (*saddha*) aannemen van de leer van de Boeddha, een manier van kijken die haaks staat op onze eigen ervaring en ons (tijdelijk) voorziet van de zo noodzakelijke visie 'van buitenaf'. Daarom wordt de leer van de Boeddha *patisotagami* genoemd: 'tegen de stroom ingaand' (*Ariyapariyesana-Sutta*'). Deze visie 'van buitenaf' is een tijdelijke hulp om ons te helpen anders naar de dingen te leren kijken en zélf tot de ontdekking te komen hoe onze ervaring werkelijk in elkaar steekt. Met behulp van de dhamma kunnen we zelf tot juist inzicht (*sammaditthi*) komen. Zodra we de aard van onze onwetendheid zelf hebben ontdekt, zijn we niet langer afhankelijk van een uiterlijke dhamma, maar hebben we het innerlijke vermogen om ons inzicht zelfstandig verder te verdiepen. Pas vanaf dat moment zijn we in de visie van de Boeddha echt in staat tot 'leren', zijn we een 'edele leerling' (*ariyasavaka*).[2]

Bhavana: het trainen van de geest

Het is tegen deze achtergrond dat boeddhistische meditatie haar specifieke betekenis krijgt. Het gaat dus niet om het methodisch ontwikkelen van diepe gedachten of het overpeinzen van de grote levensvragen, maar om *bhavana*, 'mentale ontwikkeling'. Net zoals we het lichaam kunnen trainen en tot ongekende prestaties kunnen brengen, is het ook mogelijk onze geest te trainen en te ontwikkelen. Die mentale training is echter geen doel op zich (sportieve prestaties zijn dat vaak wel), maar een middel om de fundamentele onwetendheid die ons voortdurend parten speelt in beeld te krijgen en op te heffen.

De Boeddha maakt onderscheid tussen twee vormen van *bhavana*: (1) de ontwikkeling van rust (*samatha-bhavana*) en (2) de ontwikkeling van inzicht (*vipassana-bhavana*). En ook hier: mentale rust, kalmte is geen doel op zich, maar een middel tot, een noodzakelijke voorwaarde voor intuïtief inzicht in de drie basiskenmerken van onze ervaringswerkelijkheid: veranderlijk, onbevredigend en onpersoonlijk (*anicca, dukkha, anatta*). Waarom is het nodig je geest tot rust te brengen om tot inzicht te komen? Eerst en vooral omdat datgene waarin je inzicht wil krijgen namelijk je eigen geest is en de manier waarop deze 'de wereld' tevoorschijn tovert. *Bhavana* is niet gericht op het inzicht verkrijgen in de objectieve werkelijkheid buiten ons, maar in de structuur van onze subjectieve realiteit. En ten tweede omdat de toestand waarin onze geest zich meestal bevindt er een is van ongebreidelde activiteit en onrust.

> *Zoals een aap, monniken, die zich in de wildernis, in het bos voortbeweegt, een tak grijpt, die loslaat en weer een andere grijpt, net zo ontstaat wat 'geest' wordt genoemd of 'denken' of 'bewustzijn' dag en nacht als het ene en houdt als iets anders op.*[3]

De 'niet-onderlegde mens' (*puthujjana*) waar deze sutta over spreekt, is niet in staat zich los te maken van dit soort mentale onrust. En waarom?

> *Gedurende lange tijd, monniken, heeft de niet-onderlegde wereldse mens zich hieraan vastgeklampt, zich dit toegeëigend, zich hieraan overgegeven: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.' Daarom is de niet-onderlegde wereldse mens niet in staat daartegenover afkeer op te vatten, zich ervan te onthechten, zich er los van te maken.*[4]

Door het aanhoudend mentale gekakel, het obsessief verbaal ondertitelen van al onze ervaringen en gewaarwordingen, het stuurloos associëren van de ene gedachte naar de andere, is het zo goed als onmogelijk de onderliggende dynamiek van onze geest helder waar te nemen. Aan de oppervlakte van ›

ons bewustzijn woedt als het ware voortdurend een hevige storm met krachtige golven die het water flink in beweging brengen. Hierdoor onttrekt zich de bodem van het meer volledig aan het zicht. Hier zijn ingrijpende maatregelen nodig! Hoe brengen we de golven tot bedaren zodat we doorheen een stil en geheel doorschijnend wateroppervlak de structuur van de bodem kunnen zien? De Boeddha gebruikt daarvoor een bewustzijnsfactor die iedereen bijna voortdurend gebruikt: de aandacht (*sati*). Onder normale omstandigheden is onze aandacht op z'n minst 'verdeeld' en zwak; daardoor zijn we gauw afgeleid en functioneren we voor het grootste deel op een soort automatische piloot, zonder dat we ons expliciet bewust zijn van wat we precies aan het doen zijn, wat we op dit moment precies voelen of denken. Voor de dagelijkse taken is dit vaak voldoende, ook al gaat het gepaard met de gebruikelijke ongemakken van onze geconditioneerde reactiepatronen. We zijn immers niet anders gewend. De dynamiek van ons normale bewustzijn vertoont vijf kenmerken, in de leer van de Boeddha aangeduid als 'vijf hindernissen' (*panca nivarana*): (1) zintuiglijk verlangen, (2) boosheid, (3) luiheid-en-traagheid, (4) rusteloosheid-en-zorgelijkheid, en (5) sceptische twijfel. Dit zijn de natuurlijke krachten die de golven in beweging en het water troebel houden.

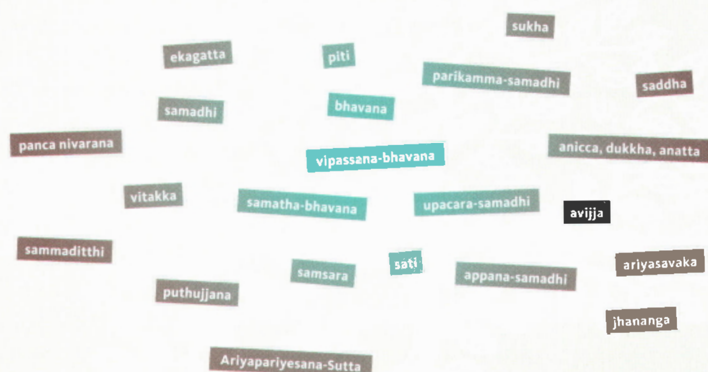
Concentratie: de strijd tegen de hindernissen

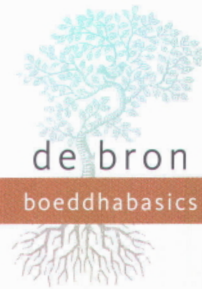
Elke vorm van bewustzijn gaat gepaard met aandacht; bewustzijn is altijd 'bewustzijn van iets', bewustzijn is intentioneel, gericht op een object; en dit gericht-zijn is aandacht. Onder normale omstandigheden schakelt de aandacht in een rap tempo ongecontroleerd van het ene object naar het andere, maar het is ook mogelijk de aandacht voor een langere tijd op één enkel object te richten. Soms gaat dat bijna vanzelf, als we bijv. een spannend boek lezen of in de stoel van de tandarts zitten; de hele wereld versmalt zich op zo'n moment tot een zeer beperkt gebied en wat in de periferie daarvan gebeurt dringt nauwelijks tot ons door. Proberen we echter geheel op eigen initiatief de aandacht langere tijd op één bepaald object te richten, dan blijkt dat behoorlijk moeilijk. Al heel snel dwalen we met onze gedachten af in de meest uiteenlopende richtingen. In het begin duurt het ook vaak een hele poos voor we überhaupt in de gaten hebben dat de aandacht niet langer op het vooraf gekozen object is gericht. Onze gedachten zijn met ons aan de haal gegaan en we hadden het niet eens in de gaten. Dat zal iedereen die wel eens, op een kussen zittend, probeert de in- en uitademing te volgen, bekend voorkomen. De mate waarin we erin slagen de aandacht gericht te houden op één object duiden we ook wel aan met het woord 'concentratie'.

Concentratie (*samadhi*) is er in verschillende gradaties. Je bewust proberen ergens op te concentreren vraagt blijkbaar een bepaald soort inspanning. Het lijkt alsof je krachtig tegen een helling op fietst, maar voortdurend door de zwaartekracht naar beneden getrokken wordt. Je hebt een doel: concentratie, en met een flinke portie wilskracht span je je in om dat doel te bereiken. Vreemd genoeg werkt dit contraproductief: hoe meer

Soms geven mensen het na jaren mediteren ineens gewoon op, om vervolgens vast te stellen dat concentratie zich haast spontaan aandient

inspanning en wilskracht, hoe slechter we ons zullen kunnen concentreren. Omdat dit onze gebruikelijke manier van handelen is (die in het gewone leven wel degelijk resultaten oplevert), duurt het vaak heel lang voordat we erachter komen dat deze strategie niet werkt.
Hoe dan wel? We hebben meestal geen idee. Soms geven mensen het na jaren mediteren ineens gewoon op, om vervolgens vast te stellen dat concentratie zich haast spontaan aandient. Loslaten blijkt de sleutel! Hiervoor zijn geen precieze instructies, iedereen moet er zelf achter zien te komen hoe hij of zij zich aan het meditatieobject kan 'overgeven', erin kan verdwijnen. Het heeft alles te maken met het uit handen geven van controle, je ergens op richten zonder iets te willen bereiken, ontspanning, overgave. Nogmaals, hiervoor bestaan geen eenduidige recepten, en hoe en wanneer iemand tot de ontdekking komt, is voor iedereen verschillend; de ontdekking zelf is echter voor iedereen dezelfde.





De sutta's onderscheiden drie graden van concentratie: (1) voorbereidende concentratie (*parikamma-samadhi*), 2. aangrenzende concentratie (*upacara-samadhi*), en 3. volle concentratie (*appana-samadhi*). Concentratie is een werkzame kracht en beïnvloedt structureel de werking van onze geest. Net zoals de 'verstrooide' geest gedomineerd wordt door de vijf hindernissen, overheersen in de 'verzamelde' geest de zgn. vijf factoren van concentratie (jhananga): (1) initiële gerichtheid (*vitakka*), (2) aanhoudende gerichtheid (*vicara*), (3) verrukking (*piti*), (4) vreugde (*sukha*) en (5) eenpuntigheid (*ekagatta*). Vandaar dat het realiseren van concentratie ook wel eens de strijd tegen de hindernissen wordt genoemd. Iedere concentratiefactor is gericht op het uitschakelen van één specifieke hindernis.

• De initiële gerichtheid op het meditatieobject (factor 1) schakelt de luiheid-en-traagheid van geest uit (hindernis 3); met het krachtige voornemen je te richten op een bepaald object doorbreek je je gebruikelijke mentale inertie, gemakzuchtigheid en het volgen van de weg van de minste weerstand.
• Door je blijvend op het gekozen object te richten (factor 2) kom je erachter dat het wel degelijk mogelijk is om tegen de verstrooiing in te gaan, en daardoor verzwakt de sceptische twijfel[5] (hindernis 5); met andere woorden het lukt, de geest kan echt tot rust komen!
• De verrukking die de concentratie vergezelt (factor 3) is een probaat middel tegen kwaadwilligheid (hindernis 2); immers, het is niet mogelijk gelijktijdig lichamelijk genot te ervaren én ergernis of boosheid te voelen. Dit geldt niet alleen tijdens de geconcentreerde meditatie, maar ook daarbuiten: als we door oefening het weldadig lichamelijke gevoel steeds vaker naar voren kunnen halen en het leren kennen, verzwakt dat automatisch onze neiging te vervallen in de als onaangenaam beleefde gevoelens van irritatie, frustratie en boosheid. We weten immers van het bestaan van het aangename lichamelijke gevoel waar we direct toegang toe hebben, we hoeven ons alleen maar te concentreren.
• Naast het lichamelijk welbevinden kenmerkt concentratie zich ook door een emotioneel gevoel van vreugde (factor 4). Deze vreugde gaat in tegen onze gebruikelijke rusteloosheid-en-zorgelijkheid (hindernis 4), want als we vreugde beleven gaan we niet op zoek naar iets anders, we hebben gevonden wat we zoeken en houden op ons zorgen te maken.
• Ten slotte zorgt de eenpuntigheid (factor 5) ervoor dat onze natuurlijke neiging om bevrediging te vinden via onze zintuigen (hindernis 1) tijdelijk wordt onderdrukt. We zijn uitsluitend gericht op het ene meditatieobject. Daardoor zijn alle andere zintuiglijke behoeften en verlangens overbodig, en denken we bijvoorbeeld niet aan wat we dadelijk kunnen eten.

Naarmate de factoren van concentratie meer invloed krijgen over de geest, verzwakt de kracht van de hindernissen, totdat zij bij 'volle concentratie' volledig onderdrukt zijn en de onstuimige golven zijn gaan liggen. Wat rest is het transparante oppervlak van de volledig tot rust gekomen geest. Hoe weldadig ook, deze toestand is en blijft een geconditioneerd fenomeen en houdt slechts aan zolang de concentratie duurt. Zodra de concentratie verdwijnt, manifesteren de hindernissen zich opnieuw. Toch is er iets veranderd! Iedere seconde van concentratie is immers een seconde van volautomatische reiniging. Het tijdelijk uitschakelen van de hindernissen stelt de geest in staat volop de eigen regeneratieve vermogens aan te spreken; in plaats van onder invloed van de hindernissen de oude geconditioneerde patronen voortdurend te versterken, ontstaat door concentratie de ruimte waardoor deze patronen niet langer worden gevoed en daardoor vanzelf aan kracht verliezen. Dit effect zet zich door, ook nadat de concentratie is verdwenen. Dit is niet alleen een aangenaam bijeffect in het gewone leven, maar maakt het ook steeds makkelijker om opnieuw tot concentratie te komen; de oude patronen bieden immers steeds minder weerstand en de *jhananga* kunnen zich steeds sneller en krachtiger manifesteren.

De *samatha-bhavana* begint pas bij volledige concentratie. Alles wat daaraan voorafgaat is niets anders dan tasten in het duister op zoek naar het ene sleutelgat waar de sleutel van de concentratie in past, en is de naam 'meditatie' niet echt waardig. Pas bij het vinden van het sleutelgat en het omdraaien van de sleutel gaat de deur van de meditatie open en krijgen we toegang tot facetten van onze geest waarvan we het bestaan niet eens konden vermoeden. Het is deze meditatie, vertrekkend vanuit volle concentratie, die in de teksten keer op keer wordt beschreven en waartoe de Boeddha iedereen oproept die het lijden wil beëindigen en wijsheid tot ontwikkeling laten komen.
De sutta's bevatten gedetailleerde beschrijvingen van de verschillende 'kamers' achter de geopende deur, de zgn. *jhana's*. Deze worden 'vredige verblijfplaatsen' genoemd. Ook de historische Boeddha was er vaak te vinden ...
In het zomernummer van *BoeddhaMagazine* volgt een overzicht van deze vier bijzondere bewustzijnstoestanden en hun specifieke functie op de oefenweg naar *nibbana*.

1 Majjhima-Nikaya 26, *De verzameling van middellange leerredes*, deel 1, Sutta 26 (Het edele zoeken), p. 289.
2 In een volgende aflevering van BoeddhaBasics zullen we meer in detail ingaan op de boeddhistische typologie die voor een goed begrip van de Sutta's van groot belang is.
3 Samyutta-Nikaya 12.61, *De verzameling van thematisch geordende leerredes*, deel 2, p. 136.
4 Idem.
5 De sceptisch twijfel (*vicikiccha*) verdwijnt pas volledig als voor het eerst de ware aard van onze ervaring wordt doorzien, bij het eerste doorbreken van het inzicht in *anicca*, *dukkha* en *anatta*. Dit wordt in de teksten *sotapatti* genoemd, het 'ingaan in de stroom'.

We verliezen onze vitaliteit wanneer we aan onze oordelen, meningen en overtuigingen vasthouden en niet inzien dat dit voorbijgaande reacties op het leven zijn. We moeten het oude loslaten om plaats te maken voor iets nieuws.

Verandering als uitdaging

tekst: Margrit Irgang

Wanneer ik in één zin een definitie van een kunstenaar zou moeten geven, zou ik zeggen: een kunstenaar is iemand voor wie verandering een uitdaging is.
Het is een uitdaging voor een pianist een nieuw werk in te studeren. Het is een uitdaging voor een schilder over te schakelen van figuratief naar abstract. Het is een uitdaging voor ons om van beroep te veranderen, te trouwen, een kind te krijgen of onze oude moeder bij ons in huis te nemen om haar te verplegen. Waarom doen we dat allemaal? Waarom verlaten we de geborgenheid van het leven waaraan we gewend zijn en de zekerheid die dit ons biedt, om ons aan de onzekerheid van het nieuwe bloot te stellen? We doen dat om dezelfde reden waarom een toneelspeler het ene genre verwisselt voor het andere: iets – in ons of in de omstandigheden zelf – dwingt ons ertoe onze uitdrukkingsmogelijkheden te verruimen.

Het leven is een voortdurende stroom. Alles is veranderlijk, zei de Boeddha, en dat betekent: er zijn geen vaststaande grootheden, er is slechts een onophoudelijk worden, een veranderen van alle zijnstoestanden. En wij stromen mee, zijn zelf voortdurend wordend. Ieder van ons begrijpt dat het 't grote worden is, dat ons van de geboorte via de jeugd en de jaren van middelbare leeftijd naar de dood voert. We kunnen ons tegen het oud worden niet verzetten, ook al zouden we dat nog zo wensen. Maar ook al onze talenten, iedere menselijke ontmoeting, iedere vorm van leven is onderworpen aan het worden en moet, wanneer het leven de constellatie heeft veranderd, opgegeven en in iets nieuws veranderd worden.

Onze kinderen gaan het huis uit, onze partner wil scheiden, onze firma rationaliseert ons weg. Vrienden die sinds jaren ons leven deelden, verdwijnen geleidelijk en geluidloos uit het zicht; interesses die we koesterden verliezen hun betekenis. We gaan weg bij het koor, gaan uit de sportvereniging; we voelen ons plotseling niet prettig meer in de kleding die we gewend zijn en geven de blazer, de jeans, de bloes met ruches weg. Lijkt dat niet op de situatie die we in het begin 'de roep' hebben genoemd? Moet ons daarom niet steeds weer de grote, alles omverwerpende onrust overvallen, die ons de grond onder de voeten wegmaait en ons radeloos en hulpeloos in het schijnbare niets achterlaat? Nee, want op het punt waarop we nu met onze beoefening zijn aangekomen, kunnen we tot een belangrijk besef komen: de roep heeft in feite op elk moment plaats, hij is een deel van het leven en we kunnen ons vol vertrouwen eraan overgeven als de kracht die ons leven onophoudelijk verandert. In feite hebben we helemaal geen keus, wanneer we niet door het leven onder de voet gelopen of geknakt willen worden.
'Alles wat ik liefheb zal ik eens verliezen', heet het in de vijf contemplaties van de Boeddha. Uitspraken als deze hebben het boeddhisme in het Westen de naam gegeven nihilistisch te zijn. Maar helderheid en nuchterheid zijn niet nihilistisch; het is onze verschrikte reactie op deze eenvoudige waarheid, die ons problemen geeft. Kunnen we de kwestie niet eens van de andere kant bekijken en veranderlijkheid en voortdurend worden als uitdaging zien?
Een toneelspeler die zich vastlegt op bepaalde rollen die hij beheerst, blijft stilstaan. Een schrijfster die de korte gedichten blijft schrijven waarmee ze bekend werd, verliest haar kunstzinnige levendigheid. We verliezen onze vitaliteit wanneer we ons vastklampen aan ons beroep, ons partnerschap of onze vorm van leven, die twintig jaar geleden voldeden maar ons nu benauwen. We verliezen onze vitaliteit wanneer we aan onze oordelen, meningen en overtuigingen vasthouden en niet inzien dat dit voorbijgaande reacties op het leven zijn. We moeten het oude loslaten om plaats te maken voor iets nieuws. Het leven verlangt van ons dat we onze uitdrukkingsmogelijkheden verruimen.
Wanneer we bereidwillig met het leven samenwerken, zal alles harmonisch verlopen en zullen we geen grote brokken maken. We kunnen ons natuurlijk ook bokkig gedragen, dan zal het leven vroeg of laat de taak van ons overnemen. Dat verloopt in het algemeen niet zo harmonisch en wanneer we de verwoesting die het leven bij het zien van onze weerstand kan aanrichten eenmaal in alle hevigheid hebben ondervonden, zullen we voortaan verstandiger zijn.
Maar dat betekent niet dat we ons niet onzeker zouden mogen voelen te midden van de



verandering. Het besluit onze vrijheid op te geven en met iemand te trouwen van wie we werkelijk houden, kan bij ons angst en zelfs paniek teweegbrengen. Van ons oude beroep hebben we weliswaar nooit gehouden, maar wanneer we de eerste schreden op het pad van ons nieuwe beroep zetten, kunnen ons onzekerheden overvallen die alle ergernis die het oude ons heeft bereid, in de schaduw stellen. Verandering is een grote uitdaging en brengt het grondsop van angsten, twijfels en pessimisme dat zich op de bodem van onze geest bevindt, in beroering. Wat doen we dus, wanneer het leven ons met verandering confronteert? We halen diep adem, zetten behoedzaam de ene voet voor de andere en richten het licht van de aandacht op ieder moment afzonderlijk. Het ogenblik zal ons zeggen wat het van ons verwacht. We mogen erop vertrouwen: het is een manifestatie van het onophoudelijk worden.

De ene fout na de andere en toch ...

De Amerikaanse schilderes Agnes Martin zei eens in een voordracht over het kunstenaarschap, dat dit een worsteling is door fouten en teleurstellingen, ja zelfs nederlagen, heen. Maar toch, zei ze, wordt een kunstenaar iedere ochtend wakker en gaat hij door.
Ja, dat kennen we allemaal. Onophoudelijk blijkt iemand of iets een teleurstelling; we doen ons best, maar de nederlagen liggen bij ieder nieuw begin op de loer; we maken fouten, tientallen per dag, en belanden 's avonds als verpletterd op de rand van ons bed met het gevoel alweer te hebben gefaald.
De begrippen fout, teleurstelling en falen zijn ons allemaal bekend. En toch moeten we ze als levenskunstenaars nauwkeurig onderzoeken: laten ze ons niet duidelijk zien dat we dit ogenblik weer eens hebben verlaten?
Ik heb een fout begaan: ik heb een belangrijke brief zoekgemaakt, een verkeerde beslissing genomen, een oprecht mens gewantrouwd. Mijn fout heeft gevolgen: ze leidt tot het afbreken van een vriendschap, tot verlies van geld, tot ergernis. Verlies en ergernis zijn pijnlijk, maar zijn we werkelijk bereid ons aan de pijn bloot te stellen? Of verstoppen we de pijn niet veeleer onder het begrip 'falen' en houden ons uitvoerig en gekweld bezig met ons voor te stellen wat we, in plaats van wat we hebben gedaan, hadden moeten doen, waarom we dat dan niet hebben gedaan en hoe we het misschien (wanneer we ons niet meer zo gekweld voelen) de volgende keer 'beter' kunnen doen.
Waar desillusie heerst, was voordien sprake van een illusie. Daarom zou desillusie goed nieuws moeten zijn, een moment van helderheid en bewustheid. Waarom bezorgt een desillusie ons dan zo'n knagend gevoel, waarom klagen we eindeloos over het feit dat we teleurgesteld zijn? Doen we dat niet omdat we in wezen nog steeds aan de inhoud van de illusie gehecht zijn, haar vertroetelen en verzorgen, omdat ze ons aangenamer, mooier, nastrevenswaardiger voorkomt dan dat wat is?
Wanneer een danser op het toneel een verkeerde pas maakt en struikelt, zal zijn getrainde lichaam automatisch reageren en het evenwicht herstellen. Dit gebeurt in een fractie van een seconde en zonder ook maar één gedachte. Misschien zal de danser later zijn optreden analyseren en constateren dat hij op dat moment een 'fout' heeft gemaakt.

> Er zijn geen vaststaande grootheden, er is slechts een onophoudelijk worden, een veranderen van alle zijnstoestanden. En wij stromen mee.

Maar wanneer hij op het moment waarop het gebeurde was gaan nadenken, zou hij midden op het toneel in een zoutpilaar zijn veranderd. Dan zou hij een denker en geen danser meer zijn geweest.

Er is nóg een antwoord van de oude zenmeesters op de vraag wat zen is. Het luidt: 'Ga door!' Wanneer je onachtzaamheid je schade heeft berokkend en dit verlies je erg veel pijn heeft bezorgd: ga door! Wat wil je anders doen? Blijven staan en in een zoutpilaar veranderen? Wanneer je je van je onachtzaamheid volledig bewust wordt en je bereid bent de gevolgen daarvan te dragen zonder ervoor weg te lopen, dan is dat aandacht.
Aandacht is, zoals we inmiddels weten, energie: zij zal zich om je onachtzaamheid bekommeren evenals om haar gevolgen.
En zo wordt de kunstenaar iedere ochtend wakker en gaat door. 'Toch' is het woord dat ons als levenskunstenaars in beweging brengt. Het is het scharnier dat het ons mogelijk maakt een wending te maken, voordat we tegen een muur opbotsen. Het is de omgeslagen bladzijde, de nieuwe morgen, de frisse blik. Ja, we hebben fouten gemaakt, schade geleden en berokkend. En toch: *dit ogenblik* is nieuw, is er niet eerder geweest! Dit ogenblik kan ons niet teleurstellen, omdat we nog geen gelegenheid hebben gehad ons daarover een illusie te maken. Als beleefd ogenblik kan het nooit een voorwerp van illusie zijn, alleen maar als ogenblik dat we ons herinneren of waarnaar we verlangen. Het is aan ons het vorige ogenblik voorbij te laten gaan en het nieuwe fris van geest te beleven.

→ Margrit Irgang is schrijfster en beoefent sinds 1984 zen. Zij is lid van de gemeenschap 'Interzijn' van Thich Nhat Hanh, geeft oefencursussen over het thema aandacht en begeleidt mensen op de zenweg.
Overgenomen uit: *Zen als levenskunst,* Asoka, Rotterdam 2004, p. 123-128

In deze rubriek interviewt Diana Vernooij maatschappelijk werkzame boeddhisten over hun praktische ervaringen en hun dilemma's met het edele achtvoudige pad.

Het interpersoonlijke

Gregory Kramer, oprichter van Insight Dialogue:

'Toen de boeddhistische leer naar het Westen kwam hebben we niet het volledige achtvoudige pad omarmd, maar alleen de stiltemeditatie, het cultiveren van aandacht en concentratie (en dan ook nog eens een beperkte versie ervan). Laat staan dat we de rest van het achtvoudige pad: de moraliteit (*sila*) en wijsheid (*paňňa*) zijn gaan beoefenen.'



tekst: Diana Vernooij

We zien het achtvoudige pad als een innerlijke weg en een persoonlijk pad. En goedheid zien we als een persoonlijke kwaliteit. Dat klopt niet. We hebben een veel te individualistische kijk op de wereld: 'Ik ben alleen in de wereld en ik neem mijn eigen beslissingen.' Die strikt individuele kant bestaat wel, maar zo'n houding toont veel onwetendheid. De dhamma, de leer van de Boeddha, komt precies tot leven op het moment dat je contact hebt met iemand anders. De leer wordt reëel in dit moment tussen jou en mij. Hindernissen, verlichtingsfactoren, begeerte, honger, onwetendheid, ontwaakt zijn, vreugde, liefdevolle vriendelijkheid: dit zijn geen abstracties, maar ervaringen in het hier en nu die plaatsvinden in een sociale omgeving. We zijn immers ingebed in een sociaal systeem: alleen zo kunnen we bestaan als soort. We laten iets essentieels weg, als het pad niet het totale sociale leven omvat. Sterker nog: als we denken dat onze individuele aandacht ons vanzelf bij bevrijding brengt is het pad zelfs ronduit gevaarlijk. Alle aspecten van het achtvoudige pad zijn ingebed in onze sociale relaties. Laten we ons dan ook verbinden met dit volledige spectrum van ontwaken.

Een wederkerig achtvoudig pad

Het achtvoudige pad is opgebouwd uit drie delen: wijsheid (*paňňa*), moraliteit (*sila*) en concentratie (*samadhi*). *Sila*, de moraliteit van juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud is overduidelijk relationeel. Het gaat immers over ons gedrag in de wereld. Alleen in een sociale wereld kunnen we deze onderdelen van het pad beoefenen. Maar *samadhi*, de juiste inspanning, juiste



pad naar vrijheid

Het edele achtvoudige pad: mooi in theorie, maar werkt het ook in de praktijk?

aandacht en juiste concentratie, worden meestal uit de sociale omgeving weggehouden. Aandachtig zijn en ons concentreren tijdens meditatie doen wij geheel op onszelf. We creëren echter een kloof als we een scheiding maken tussen onderdelen van het pad die relationeel zouden zijn en andere die individueel zouden zijn.
Het wederzijdse pad is geen ander pad, het is hetzelfde achtvoudige pad. Wederzijdsheid is niet een negende weg, maar het maakt de acht wegen van het pad breder en compleet. In een Insight Dialogue-retraite oefen je hoe je met diepe aandacht en in diepe concentratie aanwezig kunt zijn bij iemand anders. Daardoor leer je *sati*, de volstrekte helderheid van geest in contact met iemand anders, aan den lijve kennen. Dat heb je ervaren. De kloof tussen helderheid van geest en in relatie met anderen zijn is overbrugd. Je weet dat het kan, dat je om volstrekte helderheid van geest te ervaren niet op jezelf hoeft te zijn.

Elkaar herinneren aan opmerkzaamheid

Sati en *samadhi*, helderheid van geest en concentratie, interactief beoefenen is voor de meeste mensen een hele stap, een sprong zelfs. Maar wie de sprong waagt en op een relationele manier helderheid van geest en concentratie cultiveert, ontdekt de kracht van deze beoefening. Maar je kunt het niet ervaren door het lezen van deze woorden. Je kunt wel met iemand gaan zitten en bijvoorbeeld met aandacht spreken over onbestendigheid. Wat gebeurt er dan met je? Je hoeft niet eens de formele Insight Dialogue-instructies te volgen, maar probeer het en ondervind wat er gebeurt. Kijk naar die ander, en laat die ander naar jou kijken. Wees beiden stil en vraag dan: 'Waar zie jij onbestendigheid, nu? Kunnen we samen aandachtig zijn en onbestendigheid gadeslaan?' Geloof me niet, probeer het!
Deelnemers aan Insight Dialogue-retraites ontdekken hoe krachtig het is heldere aandacht te beoefenen samen met anderen. Ik vind het iedere keer weer een verrukking te zien wat er gebeurt. Door elkaar te herinneren kan de helderheid van geest extreem sterk worden, en ook nog eens heel snel. Dat is verrassend. Iemand die dit artikel leest kan denken: bij Insight Dialogue gaat het om juist spreken, niets bijzonders eigenlijk. Maar dankzij de gedeelde intentie om helderheid van geest te cultiveren, kun je een enorm sterke aandacht en concentratie ontwikkelen. Het opmerkelijke is juist dat je niet ondanks, maar dánkzij wederzijdse betrokkenheid en ondersteuning sterker mediteert.

De stem van een ander en de wijze aandacht

De Boeddha onderwees mondeling en in relatie. Hij zei dat 'de stem van een ander' in combinatie met wijze aandacht de noodzakelijke voorwaarde is voor het ontstaan van juist inzicht. Hij sprak een groep mensen toe. Door hun wijze aandacht ontstond er onmiddellijk juist inzicht. Als je de sutta's leest zie je een dialogische manier van onderwijzen. De Boeddha zei: 'Het is aldus, monniken', en ›

Insight Dialogue

Een interpersoonlijke meditatieoefening

Insight Dialogue is een beoefening waarin we de rust en het inzicht dat we verkrijgen door meditatie direct inbrengen in onze interactie met andere mensen, waardoor diep inzicht ontstaat. Insight Dialogue is dus een relationele meditatieoefening. Het verschil met individuele meditatievormen is dat je niet alleen naar binnen gaat om je eigen geest te beschouwen, maar dat je ook naar buiten, op de ander, gericht bent en samen met die ander op het meditatieonderwerp. Soms mediteer je samen, soms met zijn drieën of meer. Je begint je aandacht op je eigen ervaringen te richten en benoemt ze vervolgens in contact met de ander(en). Het contact met de ander, ontdaan van sociale gewoontepatronen, biedt zowel dieper inzicht in onderlinge actie-reactiepatronen als in de dhamma.
Gregory Kramer heeft Insight Dialogue ontwikkeld en hij onderricht sinds 1995 deze interpersoonlijke methode via retraites. Gregory Kramer: 'Een nieuw begrip van de dhamma opent zich door de lessen van de Boeddha tegelijkertijd toe te passen op meditatie én op menselijke relaties. Er ontstaat een pad naar interpersoonlijke ontspanning en verlichting.'

verklaarde vervolgens een bepaald onderwerp. Aansluitend vroeg hij: 'Dus, hoe is het, monniken?' en dan gaven zij een antwoord. Of er waren vragen van koningen, priesters of monniken. Soms antwoordde hij, maar soms ook vertelde hij iets en vroeg of de luisteraar in het verhaal iets had opgemerkt en of hij daarop wilde reageren. Je ziet de relationele ervaringen van inzicht dus terug in de sutta's.
De Boeddha gaf geen exacte instructies voor een meditatiebeoefening met iemand anders samen. Maar zelf was hij geheel aandachtig, of hij nu luisterde of sprak. Zijn dialogische overdracht zat niet alleen in de formele instructies, maar ook in zijn gedrag. In de Satipatthana-sutta worden alle vormen van aandacht genoemd: de aandacht voor het innerlijke, de aandacht voor het uitwendige en de aandacht die zowel intern als extern gericht is. De meeste leraren weten niet wat daarmee te doen, dus ze slaan de uitwendige aandacht over en hebben het over de innerlijke aandacht, de aandacht voor gevoelens, percepties, voor de ademhaling, enzovoort. Dat is een geweldige beoefening, zeker. Maar wat gebeurt er met de wereld? Wat gebeurt er met de ander? Wat gebeurt daarmee in je dagelijkse leven? Het gaat mij om een onmiddellijke verwerkelijking van de leer in ons leven als geheel en niet alleen in een individuele meditatiepraktijk.
Hoeveel meditatiepraktijken worden er op dit moment onderwezen die exact zo in de sutta's worden beschreven? Heel weinig. De *anapanasati*, het aandachtig volgen van de in- en uitademing, wordt redelijk precies beschreven. Maar de bodyscan, die onderwezen wordt door U Ba Khin en zijn leerling Goenka, het met aandacht alle delen van je lichaam verkennen, heeft de Boeddha niet onderwezen. De Boeddha heeft ook de loopmeditatie niet onderwezen, het langzaam lopen en het verdelen van het lopen in verschillende onderdelen, zoals dat in de vipassanatraditie wordt beoefend. En toch zien we de loopmeditatie als een gerespecteerde traditie. Zo zie ik ook de Insight Dialogue. Kijk maar in de sutta's en onderzoek of dat wat Insight Dialogue biedt daar niet in wezen al te vinden is.

Voor het volgen van een intensieve Insight Dialogue-retraite heb je wel enige meditatie-ervaring nodig. Tijdens een Insight Dialogue-retraite breng je namelijk de meeste tijd door in stilte. Het is noodzakelijk dat de geest tot rust komt om bewust in het hier en nu te kunnen zijn. De basis voor Insight Dialogue is eenvoud en weldadige afzondering. Als je door meditatie-ervaring aandacht en stabiliteit in je geest tot ontwikkeling kan brengen, en je de bevrijdende praktijk van Insight Dialogue wilt ervaren, kom dan naar een retraite en ondervind het zelf. Het is een mooie ervaring.

Omdat het zo heel hard nodig is

Nu het boeddhisme naar het Westen is gekomen is meditatie een individueel heroïsche inspanning geworden: 'Ik en mijn vipassanapad', 'Ik en mijn zenpad'. Ons ontbreekt de

'Ik en mijn vipassanapad', 'Ik en mijn zenpad'

inbedding in een sociale cultuur. In Azië, waar de boeddhistische leer ontstond, leeft men in een gemeenschapscultuur. De boeddhistische leringen zijn daar dan ook ingebed in een sterke familiale samenhang en sociale identiteit. In het Westen hebben we daarentegen een sterk individualistische maatschappij. Misschien hebben we Insight Dialogue geïntroduceerd omdat het zo heel hard nodig is. We hebben het zo wanhopig hard nodig om samen met iemand anders aandachtig te zijn, omdat we door onze individualistische invalshoek zo gescheiden zijn van elkaar. We hebben niet het volle pad omarmd, het pad van vrijgevigheid, het pad van deugd en wijsheid. We voelen ons geïsoleerd, apart en alleen. De relationele kant van ons wezen is krachtig, maar we hebben die genegeerd, zowel spiritueel als maatschappelijk. Dus, laten we aan het sociale en het relationele opnieuw aandacht leren besteden. Dan wordt de verwaarlozing van onze genetische aanleg weer hersteld en

Meditatie-instructies

Zes meditatie-instructies geven krachtige ondersteuning bij Insight Dialogue:
Pause – Pauzeer
Relax – Ontspan lichaam en geest
Open – Open je geest
Trust emergence – Vertrouw op ervaringen die zich aandienen
Listen deeply – Luister aandachtig
Speak the truth – Spreek waarachtig

Het maakt niet uit of je de formele meditatie volgt of dat je een wijs leven wilt leiden. De zes instructies roepen ieder bepaalde kwaliteiten op en deze vullen elkaar aan. 'Onderbreek je patroon' roept aandacht (opmerkzaamheid) op, jezelf herinneren aandachtig te zijn; 'ontspan' roept rust en acceptatie op en 'open' roept relationele beschikbaarheid en ruimte op. Bij 'vertrouw op de ervaringen die zich aandienen' komen flexibiliteit en loslaten kijken. Ten slotte roept 'luister aandachtig' receptiviteit en afstemming tevoorschijn en 'spreek waarachtig' integriteit en zorg.
In het dagelijkse leven ondersteunen de instructies een vriendelijker en aandachtiger manier om je tot anderen te verhouden. In meditatiegroepen en retraites bevorderen deze instructies een sfeer van toegewijde beoefening en wederzijdse betrokkenheid. Als degene die mediteert ze nauwgezet beoefent, helpen de instructies om de beoefening te verdiepen, en inzicht en bevrijding te realiseren.





dienstbaar gemaakt aan de bevrijding van ons hart.

Zonder juist inzicht geen pad

Ik zie mezelf niet als leraar van een methode; ik onderwijs de dhamma, het begrijpen van de menselijke ervaring, zoals alle leraren. Als we de ervaring van de leer helemaal incorporeren, kunnen we onszelf bevrijden. Maar omdat het moeilijk is om je de dhamma helemaal eigen te maken, zijn er oefeningen. Mensen beschouwen Insight Dialogue als een methode. De meditatie-instructies zou je ook als krachtige en tegelijk simpele instructies bij niet-boeddhisten of bedrijven kunnen introduceren. Dat kan. De methode verbetert de communicatie en leidt tot een toename van ongekunsteldheid, rust, helderheid en creativiteit. Maar weet je, dat maakt niets uit want uiteindelijk zit je nog steeds gevangen in begeerte, haat en onwetendheid. Alleen maar aandacht aan iets schenken is nog geen echte *sati*, nog geen juist inzicht. Het gaat niet alleen om het ontwikkelen van mindfulness, van aandacht. Krachtige aandacht hebben voor wat je doet, zoals je dat bijvoorbeeld kunt hebben als je breit of beeldhouwt, is goed. Maar aandacht kan ook voor andere dingen worden ingezet. Er zijn genoeg mensen die concentratie onderwijzen om bijvoorbeeld te doden. Zonder 'juist inzicht' is er geen sprake van een boeddhistisch pad. Afgelopen, uit. Het begint allemaal met juist inzicht.

Sangha-zijn hier en nu

In de sangha kunnen we de juiste inspanning leven, we kunnen er compassie en liefdevolle vriendelijkheid cultiveren. Ik geloof dat er een heleboel prachtige boeddhistische gemeenschappen zijn die goed werk verrichten. Maar ze worden nog sterker als we de dialogische meditatie naar de sangha brengen: het als sangha samen cultiveren van juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie.
We hebben de gezamenlijke cultivering van juist inzicht nodig, want als we samen kunnen contempleren en studeren op wat waar is, kunnen we onze levens heilzamer inrichten en ons harnas van gewoonten afwerpen. We doen allemaal ons best om onze eigen weg te vinden door een vaak moeilijk en verwarrend leven. Als iemand iets heeft ontdekt en dat wil delen, dan verzamelen zich daaromheen mensen. Vanuit gedeelde inzichten groeit het gevoel een gemeenschap of sangha te zijn.
Maar laten we onderkennen dat er ook persoonlijkheidscultussen ontstaan. Mensen verzamelen zich dan niet rond het pad, maar rond personen. In een sangha komen al onze sociale neigingen samen. Dat betekent dat we gezamenlijk dingen voor elkaar krijgen die ons alleen niet lukken. We werken heilzaam samen. Maar we worden ook naar elkaar toe getrokken omdat we het gemak van een groep willen. Er is de krachtige dynamiek tussen leraar en leerling, van willen weten, van herkend willen worden, van willen krijgen wat onontbeerlijk is, dat soort zaken. De drang naar de gemeenschap en erkenning wordt soms sterker dan de drang naar wijsheid. Dan wordt de sangha een plek van sociaal gemak en worden onze waarden niet langer uitgedaagd. Zo kunnen we een rijke boeddhistische gemeenschap zijn die geen vrijgevigheid praktiseert, of een burgerlijke boeddhistische gemeenschap die alleen de gemeenschap in stand wil houden, met een leraar die uitsluitend zijn leerlingen wil vasthouden. Zo ontstaan gemeenschappen die alleen omwille van zichzelf bestaan; dat is een natuurlijk proces.
Een relationeel begrip van de dhamma impliceert goedheid en liefdevolle vriendelijkheid. De totale relationele dynamiek – inclusief de honger naar macht, het hunkeren naar plezier, de angst en de hiërarchie, maar ook onze waarden – is volledig aanwezig in ieder interpersoonlijk contact. Niets staat erbuiten. Dus als we praten over het achtvoudige pad, over de juiste inspanning – over het voorkomen van onheilzaam gedrag of het staken van hebzucht en haat – dan gaat het om sangha-zijn hier en nu.
Ik zeg niet dat Insight Dialogue de sangha radicaal verandert, maar wel dat het ons kan helpen een diepere praktijk van helderheid en kracht in onze gemeenschap te brengen. De kwaliteit van relationele meditatie maakt dat we juiste spraak en juist handelen in onze gemeenschap inbrengen. Als je deel van de gemeenschap bent, besef je dat iedereen wil ontwaken. En die bevrijding speelt niet op de achtergrond, maar vindt hier en nu plaats, tussen jou en mij.

→ Gregory Kramer onderwijst sinds 1980 inzichtsmeditatie. Als voorzitter en leraar van Metta Foundation bouwt hij een brug tussen studie en beoefening van meditatie. Hij ontwikkelde Insight Dialogue en sinds 1995 geeft hij hierin wereldwijd les. Voor Insight Dialogue-activiteiten in Nederland, zie: www.simsara.nl.

Connie Franssen kreeg het soetrastokje van **Frank Uyttebroeck** van *Tegen de stroom in*, en geeft het door aan **Dana Marshall**

三十五世石頭希遷禪師

Deze soetra spiegelt waar ik sta in mijn beoefening

Connie Franssen hoorde haar favoriete soetra, de Sandokai, voor het eerst tijdens een retraite onder leiding van Genpo Roshi op Ameland in 2009. De kracht die eruit klonk, het ritme van de tekst en de oplopende snelheid van reciteren raakten diep en brachten haar in tranen.

tekst: Miranda Koffijberg

Het kan ook de hele ambiance zijn geweest, zegt ze nu enigszins verontschuldigend, want het was indrukwekkend met zo veel mensen tegelijkertijd te mediteren. Maar de liefde duurde langer. De Sandokai is na vier jaar nog steeds de soetra waar ze het meest van houdt. Als lid van het Zen Centrum Amsterdam reciteert ze de tekst twee keer per maand tijdens de boeddhistische service (een bijeenkomst die in de zentraditie gebruikelijk is).

'De kracht die uitgaat van de Sandokai vind ik prachtig, maar de soetra is me vooral dierbaar omdat de tekst zich in de loop van de tijd steeds verder ontvouwt. Ik ontdek er steeds nieuwe lagen in; langzaam geeft hij zijn geheimen prijs. Deze soetra spiegelt waar ik sta in mijn beoefening. Afhankelijk van waar ik ben, licht er een zin op en begin ik die te begrijpen. Zoals vorig jaar, toen werd mij tijdens een sesshin de betekenis van één zinnetje ineens glashelder: "Vorm verdeelt de eenheid". Deze zin verwoordt precies voor mij de kern van de beoefening. Het verwijst naar onze zintuiglijke waarnemingen, die op zichzelf staan, maar die zich wel volgens identieke patronen manifesteren: het relatieve en het absolute. Met het absolute bedoel ik datgene wat overblijft van de ervaring, zonder alles wat wij eraan toevoegen. Het is dat wat altijd doorgaat, het grotere en het weten dat alles verbonden is. Het boekje waarin ik schrijf, is papier, bomen en hout, en daar was zon voor nodig en iemand die de boom omzaagt. Alles zit in dit boekje, de zon, de regen, de houtzagerij, de papierfabriek én mijn geest, want ik schrijf er van alles in. Die eenheid en verbondenheid zijn voor mij het absolute. Maar



de bron

mijn favoriete soetra



eigenlijk valt het niet onder woorden te brengen. Het is een groot mysterie.
In de soetra staat: "Het ondoorgrondelijke harmonieert met het alledaagse als twee pijlen die elkaar treffen in de lucht." Lange tijd snapte ik niets van die zin. Je hebt het relatieve hier en het absolute daar, dacht ik; het waren voor mij twee aparte zaken. Nu ervaar ik af en toe daadwerkelijk dat treffen, die ontmoeting. Alles wat zich dan aandient is pure werkelijkheid zonder tussenkomst van gedachten en gevoelens. Je bent verbonden met alles om je heen. De grenzen die je trekt door denken en voelen, vallen weg.
Ik heb geleerd anders te kijken naar de dingen die ik elke dag zie. Als ik aan de overkant in het park langs het water loop, is dat water niet meer hetzelfde als vier jaar geleden. Ik heb het nu ook gezien vanuit het absolute. Dat is een rijke ervaring, die inmiddels heel essentieel voor me is. Een ervaring van het absolute kun je nooit bewerkstelligen. Soms zit ik op mijn kussen alleen maar te wachten tot de gong gaat.'

Modder

'Vorm verdeelt de eenheid, dat is voor mij de kern van de soetra. Ik kan ervaren dat er alleen chaos is, maar ga steeds meer zien dat er eenheid achter de vorm zit. Dat lukt me lang niet altijd. Ik heb daar onlangs over geschreven met als titel: "Modder". Ik had de dagen rond kerst doorgebracht in gezelschap van mijn dementerende schoonmoeder. Het viel me zó tegen hoe weinig compassie ik had en hoe ongeduldig ik met haar was, terwijl ik me juist had voorgenomen deze keer wel barmhartig en geduldig te zijn. Zonder beoefening was het misschien nog veel erger geweest, wie weet. Het doel is ook niet om als Moeder Teresa te worden, maar te leven zonder al te veel hinderlijke weerstanden en daar vervolgens kritisch naar te kijken. Ik ben hierdoor in elk geval eerlijker geworden en zie mijn eigen tekortkomingen onder ogen.'

Afleren

'Als je begint te mediteren, start je altijd met verwachtingen. Je hoopt dat je rustiger wordt dan voorheen, meer in balans, een beter mens. Die verwachtingen slijten. Ik ben gaan mediteren omdat ik wilde weten wat de zin van het leven was; en nu ervaar ik dat het leven zelf de zin is, met alle mooie en lelijke dingen. Ik hoop dat ik die dingen onbevangen en nieuwsgierig tegemoet kan treden in plaats van in stress of oude patronen te schieten. Er wordt wel gezegd dat je meer leert naarmate je ouder wordt, maar volgens mij gaat het vooral over áfleren en loslaten: onze maskers, onze overlevingsstrategieën of onze veilige gewoontes. Dat vind ik soms beangstigend, want als ik die afleg, wie ben ik dan nog? Tegelijkertijd ben ik er benieuwd naar. Bovendien prijs ik mij ongelooflijk gelukkig dat Nico Tydeman mijn leraar is geworden: hij leeft dit voor met zijn lichtheid, gemak en humor.'

'Vorm verdeelt de eenheid'

Bloedlijn

'Uit de Sandokai haal ik veel vertrouwen. Ik vind het prachtig dat we de woorden die in de 8e eeuw zijn opgeschreven nu nog steeds zingen in hartje Amsterdam. En dat de tekst nog steeds zo waarachtig is. Het is een traditie die me steunt en het vertrouwen geeft dat er een waarheid is die losstaat van de gebeurtenissen in onze grote en kleine wereld. Blijkbaar is die waarheid altijd gezien en onverdroten doorgegeven. In de zendo van het zencentrum hangt een bord met daarop de 82 generaties die de leer hebben doorgegeven. Ik vind het erg bijzonder dat mijn leraar ook in deze *lineage* is opgenomen, en daarom wil ik goed voor de soetra's zorgen en voel een grote verantwoordelijkheid ze met aandacht te lezen en voor te dragen en koester ze als kostbare juwelen.'

➜ De Sandokai: de soetra is in de 8e eeuw geschreven door de Chinese zenleraar Sekito. De tekst wordt veel gezongen in de kloosters van de sotozentraditie in China en Japan, en ook in het Westen. *San* betekent 'verschil' en verwijst naar de wereld van de vormen en tegenstellingen. *Do* is te vertalen als 'eenheid' en *kai* betekent dat die twee niets zijn zonder elkaar, ze zijn twee kanten van dezelfde medaille.

➜ Connie is freelancejournalist en tekstschrijver, columnist voor het *Boeddhistisch Dagblad* en leerling van Nico Tydeman in Amsterdam.

Berg en Water, klassieke Chinese landschapsgedichten, onlangs verscheen dit boek met honderden prachtige gedichten uit de klassieke poëzie. Vertaald en toegelicht door Silvia Marijnissen, De Arbeiders Pers



In mijn hart is geen twijfel

Simone Bassie en Michel Dijkstra

Dit mysterieuze gedicht is geschreven door Han Shan, 'De Meester van de Koude Berg'. De identiteit van deze Chinese dichter, die vermoedelijk tussen de zevende en de negende eeuw n.Chr. leefde, is al even geheimzinnig als zijn poëzie. Volgens de eveneens obscure uitgever van zijn gedichten leefde hij als kluizenaar zó eenvoudig in de bergen, dat hij niet eens een penseel en papier bezat. In plaats daarvan kraste hij zijn gedichten spontaan in stenen, boomstammen of muren van huizen. Na zijn dood werden deze krabbels verzameld en groeide Han Shan uit tot een van de bekendste zendichters aller tijden. Zijn werk beïnvloedde niet alleen de Chinese en Japanse meesters na hem, maar ook de in zen geïnteresseerde kopstukken van de Amerikaanse *Beat Generation*, zoals Gary Snyder en Jack Kerouac.

Het werk van Han Shan en een imposante rij andere klassieke Chinese dichters werd door vertaalster Silvia Marijnissen opgenomen in haar bloemlezing *Berg en Water.* De titel van dit boek is voortreffelijk gekozen. Bergen symboliseren namelijk de oerkracht *yang* of rust, terwijl het water voor *yin* of beweging staat. Volgens de klassieke Chinese filosofie zijn deze krachten overal in de wereld aan het werk en lossen ze elkaar af in een permanent veranderingsproces. De dichter probeert deze verandering in al zijn schakeringen met zijn penseel, het woord, te vangen. Aan Han Shans pseudoniem is overigens duidelijk te zien dat hij meer aan de yang- dan aan de yinkant staat. Zijn gedichten gaan over het verstilde aanschouwen van de natuur, meditatie en onthechting. Kortom: de zoektocht naar verlichting.

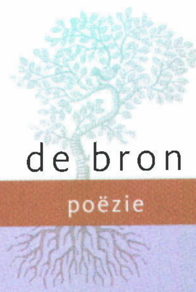
De verlichting is echter een van de allermoeilijkste onderwerpen in de poëzie. De Boeddha benadrukte in zijn preken al dat deze toestand, waarin de mens al zijn verlangens heeft losgelaten, onuitsprekelijk is. Het zenboeddhisme maakte deze uitspraak tot de basis van zijn leer en verkondigt dat de ware leer 'niet steunt op woorden of letters'. De mens die verlicht wil worden, kan dan ook maar beter niet te veel studeren in canonieke geschriften, maar dient in zenmeditatie te gaan zitten en moet proberen zijn gedachten los te laten. Op die manier kan hij de ultieme rust bereiken. Han Shan is doordrongen van deze opvatting, maar ziet ook de waarde van het dichterlijk woord. Juist omdat de verlichting ten diepste onuitsprekelijk is, kan de dichter haar met steeds nieuwe metaforen aanduiden.

In het geciteerde gedicht gebruikt Han Shan bijvoorbeeld het beeld van de maan voor de verlichting. De Koude Berg wijst natuurlijk op de onherbergzame streek waar de dichter woont, maar slaat evenzeer op de grote geestelijke ontberingen die hij tijdens zijn eenzame meditatiesessies doorstaat. In de laatste twee regels schrijft de dichter dat hij het weten stil wil zetten of zijn gedachten los wil laten, zodat hij de verlichting bereikt. Op die manier aanschouwt hij de 'leegte': de wereld zoals hij is, waargenomen zonder vooroordelen en fixaties. Dan weerspiegelt zijn geest alles om hem heen als een heldere spiegel, als het pure water uit de Smaragdbeek dat in de eerste regel werd genoemd.

Behalve het water en de bergen gebruikt Han Shan een aantal andere symbolen voor zijn zoektocht naar de verlichting, zoals wolken. Hij besluit een van zijn korte gedichten met de regels: 'De mens zoekt nu de weg naar de wolken – de weg naar de wolken is in leegte.' Ook uit deze formulering blijkt dat de mens zijn geest leeg moet maken zodat hij open en wakker in de werkelijkheid kan staan. Bovendien suggereert de dichter dat de verlichte mens goed te vergelijken is met een wolk. Hij is even ongrijpbaar, ijl en vrij. Het is een grote verdienste van sinologe Silvia Marijnissen dat zij deze onthechte atmosfeer van Han Shans poëzie in kraakhelder Nederlands heeft weten te vangen. Wie aandachtig de gedichten van Koude Berg leest, raakt steeds meer verkwikt door de stilte die zij uitwasemen.

Deze heilzame werking van Han Shans poëzie is ongetwijfeld het best verwoord door zijn beroemde Japanse bewonderaar Ryokan (1758-1831). Net als zijn voorbeeld streefde de Japanner naar een eenvoudig leven en woonde hij in een krakkemikkige hut in de natuur. Tijdens een stormachtige nacht vormt het lezen van Han Shan zijn ultieme troost:

Ik ontsteek een vuur met takken waar nog dorre bladeren aan zitten.
Stil lees ik de gedichten van de Koude Berg.
Een wind steekt op en blaast regen over het land,
Mijn kleine hut zucht onder de hand van de storm.
Maar ik lig uitgestrekt op de vloer, ik adem en luister naar de regen.
Er is geen twijfel in mijn hart of zorgen die mij geest verontrusten.



Puur is het water in de Smaragdbeek,
wit glanst de maan boven de Koude Berg.
Zet het weten stil – de geest raakt verlicht,
zie de leegte – de wereld komt tot rust.

– Han Shan



Minder is beter: Boeddhistische economie

De wereld verkeert in een diepe financiële en ecologische crisis, veroorzaakt door een economie die wordt aangejaagd door hebzucht. Boeddhisten weten al 2500 jaar dat hebzucht lijden veroorzaakt. Geen gek idee om juist in die hoek naar alternatieven te zoeken. Tenslotte spreekt het achtvoudige pad ook van de juiste wijze van levensonderhoud.

tekst: Peter Lievense

'De westerse economie gaat uit van het maximaliseren van vraag, consumptie, marktwerking en winst: meer is beter. Maar dat meer betekent meer lijden, meer hebzucht, meer geweld. Boeddhistische economie gaat uit van "minder is beter". Beperk behoeftes, minimaliseer lijden, weg met een autoritair ego. Het doel van economische ontwikkeling lijkt materiële groei te zijn en niet een duurzaam levensonderhoud van individu en gemeenschap.'
Laszlo Zsolnai, hoogleraar en directeur van het Business Ethics Center aan de Corvinus Universiteit in Boedapest, leidt in Brussel de workshop 'Buddhist Values in Business and its Potential for Europe' in. De veertig deelnemers, vertegenwoordigers uit de wetenschap, het bedrijfsleven en uit diverse maatschappelijke organisaties – meest met een boeddhistische achtergrond – hadden al eerder een confronterend toekomstscenario gehoord van de Amerikaanse econoom, hoogleraar en publicist Joel Magnuson. Volgens Magnuson – geen boeddhist maar wel op zijn plek in Brussel omdat 'de economische instituten gebukt gaan onder wat de boeddhisten destructieve emoties noemen: hebzucht, agressie en onwetendheid', en ook omdat 'de boeddhistische praktijk een alternatief kan bieden' – loopt de wereld zoals wij die kennen op zijn eind. De impact van de huidige economie is verwoestend voor de ecologie, de aarde kan een verdere economische groei niet meer aan, energie wordt onbetaalbaar. Hierdoor zal een einde komen aan de onbeperkte productie en het goederentransport. Exit globalisering: de toekomst is aan kleine zelfvoorzienende en zelfsturende gemeenschappen. Dat vereist andersoortige organisaties en vaardigheden. Op welke filosofie moet die transitie gebaseerd zijn? Het is niet de enige keer tijdens deze workshop dat het standaardwerk *Small is beautiful* van de Britse econoom E.F. Schumacher genoemd wordt.

Er zijn her en der kleinschalige initiatieven en bedrijven die werken vanuit principes als mededogen en vrijgevigheid; zij tonen zich verantwoordelijk voor hun omgeving, hun klanten, leveranciers en werknemers. Zsolnai noemt onder andere de Triodos Bank – niet boeddhistisch, maar antroposofisch –, fairtrade-initiatieven, ethische modeateliers en lokale energiecoöperaties.
Veranderingen moeten vanuit de basis komen, weet Zsolnai: 'De politiek zet een ethisch masker op, maar faalt al decennialang omdat ze steunt op organisaties die problemen veroorzaken. Als we de gemeenschappen versterken met lokale initiatieven en minder afhankelijk zijn van de multinationals, wordt de democratie sterker.' Een aantal van die lokale initiatieven gaf acte de présence in Brussel.

Windhorse Evolution begon in 1980 op een Londense markt met de verkoop van wierook en boeddhabeeldjes; thans handelt de groothandel vanuit Cambridge in veelal uit

Verslag van een boeddhistische workshop in Brussel

De 'Mine Detection Rats' hebben inmiddels in Mozambique, Angola, Thailand en Cambodja duizenden mijnen opgespoord

Azië geïmporteerde geschenken, met een jaaromzet van twaalf miljoen pond en heeft meer dan honderd werknemers in dienst. De winst gaat naar projecten van de boeddhistische Triratna Community zoals retraitecentra in Europa of onderwijsprojecten in Azië. Er is een nauwe band met de leveranciers, met als doel de levensomstandigheden te verbeteren. 'De Windhorse-werknemers zijn de boeddhistische principes toegedaan', zegt general manager Dharmachari Keturaja, een vriendelijke Brit die 26 jaar geleden bij Windhorse begon met het in- en uitpakken van dozen. 'Ze brengen financiële offers om bij ons te mogen werken. De lonen liggen aanzienlijk onder de marktnorm zodat we zo veel mogelijk financieel aan de projecten kunnen bijdragen.'
De directie en de meeste werknemers wonen in communeverband. Een vegetarisch menu, weinig consumptie en het delen van spullen maakt een gezond en goedkoop leven mogelijk, aldus Keturaja. 'Dat toont het belang van de sanga: zonder anderen bereik je niet veel. Zo leidt het werk tot spirituele ontwikkeling. Regelmatig organiseren we bijeenkomsten voor de teams waarbij de dharma bestudeerd wordt. Toen het bedrijf eind jaren 90 een groeispurt maakte, hebben we uiteindelijk een rem op de groei gezet, omdat een snelle personeelsuitbreiding ten koste gaat van reflectie en persoonlijke behoeftes.'

Mededogen ligt ten grondslag aan het succes van de Belgische non-profit organisatie **Apopo**. Zenmonnik en maatschappelijk ondernemer Bart Weetjens woont in Afrika waar nog elke dag slachtoffers vallen door achtergebleven landmijnen. De techniek om de mijnen op te sporen is onbetaalbaar. Geld mocht er dan niet zijn, ratten waren er in overvloed. Weetjens, die in zijn jeugd knaagdieren hield, ontwikkelde een training waarbij deze Afrikaanse reuzenratten geleerd werd mijnen op te sporen door ze te belonen met een puree van pinda's en banaan. De 'Mine Detection Rats' hebben inmiddels in Mozambique, Angola, Thailand en Cambodja duizenden mijnen opgespoord zodat die onschadelijk konden worden gemaakt.
De ratten blijken ook een neus te hebben voor tbc. Waar het lab 48 procent scoort, ruikt de rat 98 procent van de besmettingen in de sputummonsters. In Tanzania hebben de ratten bij 3000 patiënten een besmetting vastgesteld. Een niet-behandelde tbc-patiënt besmet gemiddeld twaalf andere mensen.
'Mijn werk is een uiting van mijn boeddhistische praktijk, de wens om de kwetsbaren te helpen zichzelf te helpen. Apopo is geen boeddhistische organisatie; er zijn nauwelijks boeddhisten daar. We werken met een lokale staf. We hebben vier meer algemene kernwaarden geformuleerd: kwaliteit, sociale transformatie, innovatie en diversiteit', vertelt Weetjens in Brussel.
Apopo is als non-profitorganisatie medeafhankelijk van ontwikkelingsgeld. De budgetten voor ngo's gaan naar beneden; ze concurreren onderling: 'Een rat-race tussen de ngo's. We hebben daarom een businessplan ontwikkeld waarin de ratten illegale sigaretten opsporen.' Weetjens ziet voor zichzelf geen rol in de zakelijke leiding. Hij doet de 'public affairs' en richt zich weer meer op zijn zenpraktijk.

Bhutan inspireert de wereld met het 'bruto nationaal geluk', een alternatief voor het bruto nationaal product, dat wereldwijd gebruikt wordt als thermometer van de economie. Het bnp telt de waarde van alle goederen en diensten bij elkaar op. Het bng kijkt ook naar duurzaamheid, natuur, cultuur, welzijn en goed bestuur.
Toch is het boeddhistische Bhutan niet het Shangri-la waarvoor het vaak gehouden wordt, zegt de Bhutanees Karma Phuntsho, directeur van de **Loden Foundation**, een non-gouvernementele organisatie die jonge maatschappelijk ondernemers begeleidt. 'Bhutan moderniseert op gebied van onderwijs, zorg en overheidsbestuur. India legt wegen, vliegvelden en waterkrachtcentrales aan. Sinds 1999 is er televisie en sinds 2003 mobiele telefonie. Vroeger was het onderwijs een zaak van de kloosters, maar nu is er een westers onderwijssysteem. De jeugd heeft andere verwachtingen van het leven en trekt naar de stad, ze willen een baan. De landbouw is ingezakt. De overheid is de grootste werkgever. Er wordt veel geïmporteerd en er is een betalingsdisbalans. Werkloosheid en criminaliteit nemen toe.'
De Loden Foundation helpt jongeren een bedrijf op te zetten met de zes paramita's (boeddhistische deugden) en de persoonlijke ontwikkeling van de jonge ondernemers als leidraad. 'We eisen een handelen vanuit vreedzaamheid, mededogen, respect voor het milieu en gerichtheid op sociale opbrengst. We onderwijzen de boeddhistische principes maar tegelijkertijd proberen we die wel uit de boeddhistische context te halen. In Bhutan worden mensen als boeddhist geboren, maar ze weten vaak weinig van de leer. Boeddhisme is voor hen synoniem voor de tempel. Bovendien moet je pragmatisch zijn: karma bijvoorbeeld kun je in relatie tot een bedrijf niet naar een volgend leven tillen; oorzaak en gevolg moeten binnen een beperkt tijdsbestek plaatsvinden.'

In kleine werkgroepen ging het gezelschap in Brussel op zoek naar kernwaarden voor verschillende aspecten van het ondernemerschap: (een kleine selectie) ethisch investeren en beleggen, eerlijke communicatie, vertrouwen, hergebruik, fair trade, mededogen, dankbaarheid, wijsheid, openheid, promotie van duurzaam gebruik.

Werken zonder veilige

Bestaat boeddhistisch ondernemen? Is het zinvol en moet je daarvoor boeddhist of wereldverbeteraar zijn? Als ik een boeddhabeeld neerzet in mijn kantoor, denken mijn collega's dan dat ik een spirituele treehugger ben? Kan ik boeddhisme met mijn bedrijfsvoering mixen en zorgeloos mijn fortuin bijeenscharen? Vervuil ik het boeddhistische pad als ik eroverheen loop met geld, materie en een overvolle agenda?

tekst: Esther de Charon de Saint Germain

Als ondernemer en beoefenaar zocht ik langdurig naar een manier om beide te verenigen. Ik stelde mijzelf vele vragen, waarvan het merendeel nogal onnozel bleek. Boeddhisme en ondernemen, spiritualiteit en zakelijkheid leken elkaar te bijten. Maar toen ik beter, voorbij uiterlijke verschijningsvormen en concepten, naar de essentie van het boeddhisme keek, vond ik scherp gestelde regels die de lat vormen waarlangs ik al mijn acties kan leggen. In een duaal wereldbeeld zijn alle dingen netjes van elkaar gescheiden, alles staat op zich, ik tegenover de wereld. Toen ik dit veilige wereldbeeld voorzichtig een stukje opzij schoof, begreep ik eindelijk dat we in wezen één zijn; dat er geen verschil is tussen een non in meditatie en een zakenvrouw die met de vuist op tafel slaat. Alles is met elkaar verbonden. Dat betekent dat we allemaal dezelfde verantwoordelijkheid dragen. Voor onszelf, voor elkaar, voor de aarde en voor al onze acties, gedachten en woorden. Ik denk dat het de meest urgente uitdaging van onze tijd is dat we van het topje van onze kruin tot in de punten van onze tenen leren beseffen dat we niet van elkaar gescheiden zijn.

Juist dat besef was voor mij de uitkomst van de queeste die een belangrijk deel van mijn leven bepaalde. Want laten we wel wezen, het is natuurlijk veel makkelijker om te leven met een duaal wereldbeeld. Zonder wederzijdse afhankelijkheid, mét een duidelijk beeld van goed en slecht. Althans, dat was het voor mij. Mijn vader droeg echter een onverwoestbaar, idealistisch gen over op zijn kinderen: 'Je bent op de aarde om op jouw wijze bij te dragen aan een eerlijke, rechtvaardige en sociale maatschappij.' Maar om als angry young woman mijn bijdrage te kunnen leveren moest ik eerst het antwoord vinden op de vraag: wie ben ik echt?

Halverwege de jaren 90 kwam ik terecht in de sangha van Rigpa, opgericht door de Tibetaanse leraar Sogyal Rinpoche. De eerste keer dat ik stil op een kussentje zat, schoten mijn wenkbrauwen omhoog tot ongeveer mijn haargrens. Ik zat klaar om aan te vallen. Voelde mij omringd door te veel rood en rijen foto's van onbekende leraren. Na een half uur ontspande mijn voorhoofd en zakten de boze wenkbrauwen langzaam weer op hun plaats. In de jaren daarna zag ik steeds meer wie ik was. In tegenstelling tot wat je zou verwachten, was dat niet onmiddellijk prettig. Want in de buurt komen van jezelf is nogal beangstigend. Maar heel voorzichtig ging de ijzeren garagedeur van mijn hart open en ervoer ik dat compassie en liefdevolle vriendelijkheid van een permanente nacht een zonnige dag kunnen maken.

Mijn duale zienswijze poetste ik echter niet zomaar weg. De volgende vraag werd: hoe ga ik met dat boeddhisme om in de harde buitenwereld? – ofwel: werk waarmee je geld verdient? Mijn innerlijke wereldverbeteraar wilde aan de slag. Maar hoe moest ik dan mijn geest temmen? Botste contemplatie niet met mijn voortvarendheid? Ik hoorde heus wel dat ik de boeddhistische lessen moest integreren en dat concepten niemand helpen, maar bleef stug volharden in mijn veilige wereldbeeld. Daar kwam bij dat mijn beleving van het boeddhisme zo persoonlijk en gevoelig was, dat ik het nauwelijks kon uitleggen. Ik voelde devotie, liefdevolle vriendelijkheid en overgave, maar bij gebrek aan een verstandige, rationeel filosofische uitleg hield ik die stevig binnenboord: ik koos voor de veilige weg. Voor de kost was ik eigenaar van een goed lopend communicatieadviesbureau en voor mijn geestesgesteldheid bleef ik veilig in de kast zitten met mijn boeddhistische rijkdommen. De professionele adviseur verliet 's ochtends het pand met een koffer vol theorieën en strakke oplossingen en liet de kwetsbare, wijze mens thuis.
Ik dacht een en ander aardig in de hand te hebben, tot ik mij tijdens een wandeling langs de Drentse akkers realiseerde dat mijn acties al sinds lang gevoed werden door boeddhistische uitgangspunten. Ik hoefde niets anders te doen dan de weg te bewandelen die er al lag. Dat inzicht was het resultaat van ruim tien jaar ploeteren. Een periode waarin ik mij volstopte met hapklare brokjes spiritualiteit, tot ik besefte dat naleving van boeddhistische uitgangspunten en diepe devotie voor mijn leraar mij werkelijk

muren

Bestaat boeddhistisch ondernemen?

voedde. Het was ook de periode waarin ik mij meer richtte op coachen, een 'boeddhisme-loze' geliefde kreeg die mij volledig zag, waarin wij samen een zoon kregen, verhuisden van hartje Amsterdam naar het platteland van Drenthe en waarin bleek dat 'niet-(be)grijpen' heel heilzaam is.

Het vervullen van mijn 'je bent op de aarde om op jouw wijze bij te dragen aan een eerlijke, rechtvaardige en sociale maatschappij'-opdracht, vroeg luid en duidelijk om een fikse stap uit mijn comfortzone. Op naar de buitenwereld, waar wie je bent en hoe je het doet meer telt dan mooie woorden en een goed beargumenteerde uitleg. Mijn persoonlijke bijdrage aan deze wereld is het resultaat van alles wat ik tot nu toe heb gedaan, van mijn onnozele acties tot de echte *light bulb*-inzichten.

Als coach en adviseur help ik mensen te ervaren wie ze werkelijk zijn, zich met elkaar te verbinden, te inspireren en te transformeren. Het geeft mij de kans werk, geest en hart te verenigen. Buiten de veilige omheining, zonder pasklare antwoorden en dikke theorieën. Voortdurend gevoed door mijn bron en vanuit vertrouwen laat ik mij raken en geef daarmee anderen de kans hun kasteelbrug ook te laten zakken.

Een antwoord op de vraag: 'Boeddhistisch ondernemen, hoe doe je dat en is dat eigenlijk oké?' kan ik niet geven. Sogyal Rinpoche vertelde afgelopen winter het verhaal van de oude Tibetaanse vrouw aan wie werd gevraagd wat al die teksten die ze prevelde en dat gedraai met haar gebedswiel eigenlijk betekenden. 'Dat weet ik niet', zei ze, 'dat ontdek ik in een volgend leven.' Dat is de overgave die ik, ondanks al mijn kennis, opleiding en boekenwijsheid, echt begrijp.

→ Esther de Charon de Saint Germain (1963) studeerde architectonische vormgeving aan ArtEZ hogeschool voor de kunsten en kunstgeschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam. Zij organiseerde internationale design-, cultuur- en kunstprojecten en werkte als communicatieadviseur onder meer voor The Netherlands Design Institute, adviesbureau Total Identity en de gemeente Amsterdam. Vanaf 2008 brengt zij haar werk en boeddhistische levenswijze steeds dichter bij elkaar. Dit resulteerde in communicatieadviesbureau groot Hart advies en in coaching-en-adviesbureau WIJS & moed: www.groothartadvies.nl **en** www.wijsenmoed.nl

Maar om als angry young woman mijn bijdrage te kunnen leveren moest ik eerst het antwoord vinden op de vraag: wie ben ik echt?



Meditatietraining en

Onze hersenen bestaan volgens de moderne neurowetenschap uit vier gebieden met ieder hun eigen functie: de hersenstam, het limbisch systeem, de neocortex en de prefrontale cortex. Boeddhistische meditatietechnieken beïnvloeden al deze gebieden. In de Satipatthana-soetra* is het meditatieproces nauwkeurig in kaart gebracht en het volgt daarbij opmerkelijk exact de natuurlijke opbouw van onze hersenen.

tekst: Dorle Lommatzsch in samenwerking met Miranda Koffijberg



Wie leert mediteren traint zichzelf in het verkrijgen van inzicht in de vele processen die zich in ons bewustzijn afspelen. De Satipatthana-soetra biedt hiervoor een prachtig trainingsprogramma. De Boeddha geeft daarin instructies voor het ontwikken van aandacht of mindfulness op vier specifieke gebieden: het lichaam, de gevoelens, de gedachten en de dharma's (diepliggende structuren die ons bevrijden of gevangen houden). Door het volgen van dit programma krijgen we stap voor stap inzicht in wat stress oplevert en wat tot meer geluk en vrijheid leidt. Het bijzondere is dat deze oude soetra precies aansluit bij de vier gebieden van mindfulness waaruit onze hersenen zijn opgebouwd. We zullen bekijken hoe.

Eerste gebied: het lichaam en de ademhaling – de hersenstam

Elke meditatie start met aandacht voor lichaam en ademhaling. Dit is het gebied van de hersenstam. Deze regelt de automatische functies van het lichaam, zoals hartslag, het ritme van slapen en waken, stofwisseling en de ademhaling. De ademhaling is een uitzonderlijk geval, want die kunnen we ook bewust beïnvloeden.
Als we op ons lichaam en onze ademhaling letten, blijkt dat we na een paar minuten als vanzelf ontspannen. Onze ademhaling wordt langzamer, rustiger en dieper; het beïnvloedt onze stemming positief en onze gedachten worden minder gejaagd of onrustig. Dit komt omdat de hersenstam de diepste laag vormt van ons brein, waarop de drie andere lagen zijn gebouwd. Komt die diepste laag tot rust – en dat gebeurt als we niet-oordelende, open aandacht geven aan ademhaling en lichaam – dan kan ook alles wat erop rust (ons emotionele en denkende brein) zich ontspannen.

Tweede gebied: het gevoel – het limbisch systeem

In het tweede deel van de Satipatthana-training richten we ons op het waarnemen van onze basisgevoelens. We leren niet-oordelend observeren dat we bij alles wat we gewaarworden ook een gevoelservaring hebben: we vinden iets prettig, onprettig of we zijn neutraal. Dit is ook precies wat de tweede laag in onze hersenen doet. Het lim-

hersenstructuur



bisch systeem, ook wel het emotionele brein genoemd, heeft als functie adequaat te reageren op onze waarnemingen. Dat gaat als volgt: zintuiglijke indrukken worden verwerkt en ingedeeld in prettig, onprettig of neutraal, anders gezegd: levensbedreigend, levensondersteunend of niet relevant om te overleven. Vervolgens ontstaat de impuls om het prettige te behouden, het onprettige te weren en het neutrale te negeren. Onze overlevingsinstincten – vluchten, vechten en bevriezen – worden zowel bij vermeend als bij werkelijk gevaar geactiveerd. Hartslag en bloeddruk stijgen, verschillende emoties worden met elkaar verbonden en ook ons sociale instinct wordt geactiveerd, want de kans te overleven is het grootst als we deel uitmaken van een groep. Dit proces verloopt razendsnel, maar de training uit de soetra helpt ons er de vinger achter te krijgen. We leren niet alleen op te merken of we iets prettig, onprettig of neutraal vinden, maar ook dat we daaraan onmiddellijk een overlevingsreactie koppelen. Het zijn twee afzonderlijke stappen, die via meditatie langzamerhand duidelijk worden. Het boeddhisme heeft er een mooie metafoor voor: onze zintuiglijke waarneming is als een eerste pijl die ons raakt. Omdat we hierop reageren met vasthouden, wegduwen of negeren met de daarbij horende oordelen, ontstaat extra stress en schieten we zelf een tweede pijl af.

Door meditatie leren we begrijpen dat die tweede pijl helemaal niet nodig is; we leren onderscheiden of een prikkel echt bedreigend is, of dat onze eigen stressvolle interpretatie zorgt voor onnodig lijden. Een open en niet-oordelend bewustzijn is een prachtig hulpmiddel om vrije keuzes te kunnen maken of om anders om te gaan met stress of pijnklachten.

Derde gebied: de gedachten – de neocortex

In het derde deel van de meditatietraining richten we ons op onze gedachten en gedachtepatronen. Het denken zetelt in de neocortex. Hier worden alle functies geregeld die te maken hebben met onze unieke menselijke vermogens zoals taal, leren, vergelijken, plannen maken, redeneren of creëren. De neocortex rust op het limbisch systeem en de hersenstam en staat daarmee ook altijd onder invloed van onze emotionele en overlevingsfuncties. De hersenstructuur laat zien dat het denken nooit gescheiden kan zijn van het emotionele brein en het 'overlevingsbrein'. De training uit de soetra sluit hier volledig op aan. We leren waar te nemen welke gedachten ons goed doen en welke niet, en welke ons misschien zelfs schaden. We leren hoe gedachteprocessen verlopen en hoe gedachten, gevoelens, beelden en lichaamsreacties op elkaar inwerken. Elke gedachte blijkt een gevoelslading te hebben. Objectief denken, dus zonder enige toevoeging van een emotie, bestaat niet. Als we met een open en niet-oordelende geest onze gedachten observeren, kunnen we de gedachteprocessen herkennen die ons schaden om zo keuzes te kunnen maken die ons minder gevangen zetten en een bedding scheppen voor meer innerlijke balans en geluk.

Vierde gebied: de patronen leren waarnemen – de prefrontale cortex

Tot slot het vierde gebied van mindfulness: hierin richten we onze aandacht op de structuren en wetmatigheden in ons leven. De soetra nodigt uit ons volle potentieel te ontvouwen. Dat lukt als we ons – door training – bewust worden van de diepere werkelijkheid achter de waarne- ›

Satipatthana-soetra* aandacht vestigen

Aldus heb ik gehoord. Eens verbleef de Gezegende in het Land van de Kuru's, in een stad die door hen Kammasadhamma werd genoemd.
Daar richtte de Gezegende zich tot de monniken en zei: 'Monniken.' 'Heer', antwoordden de monniken.
Daarop sprak de Gezegende als volgt:
'Dit is, monniken, de directe weg die leidt tot de zuivering van wezens, tot het te boven komen van verdriet en jammerklachten, tot opheffing van *dukkha* en ongenoegen, tot verwerving van de juiste methode, tot realisatie van *nibbana*, te weten: de vier vestigingen van aandacht.'

ming. Het doel is tot dieper inzicht te komen over de ware aarde van de werkelijkheid waarin alles verandert, alles met elkaar in verbinding staat en zoiets als een onveranderlijk 'ik' niet bestaat. Deze aandachtstraining is verbonden met de functies van de prefrontale cortex, het jongste gebied in onze hersenen. Met dit deel onderscheiden we ons het meest van dieren. Hier worden onze beslissingen genomen, plannen gemaakt, sociaal gedrag en impulsen gestuurd; ook hogere gevoelens zoals empathie, compassie en dankbaarheid zijn met de prefrontale cortex verbonden. Vanuit dit hersendeel wordt het geheel overzien en kunnen processen worden aangestuurd. Het is dan ook het meest gevoelige gebied voor meditatietraining. De prefrontale cortex heeft direct contact met de drie andere lagen van het brein. Als we ons van de functies en de werking ervan bewust worden, ontstaat het vermogen onze automatische reacties te onderbreken om vervolgens anders te reageren. Via de prefrontale cortex kan worden ingegrepen op het functioneren van de hersenen. Dit inzicht wordt onder andere gebruikt bij het programma EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) om posttraumatische stressstoornissen te behandelen.

Het is bijzonder om te zien hoe boeddhistische meditatietraining aansluit bij inzichten uit de moderne wetenschap. Het inzicht in deze samenhang kan voor ons westerlingen een extra hulpmiddel zijn om steeds weer met volle aandacht 'op ons kussen te gaan zitten'.

➜ Dorle Lommatzsch geeft boeddhistische meditatielessen en leidt een tweejarige opleiding tot mindful coach. Zij is auteur van het basis- en werkboek mindfulness *Op zoek naar jezelf?* (Uitgeverij Asoka, 2011).

➜ Meer weten?

- **Dit is een bewerking van een uitgebreid artikel, zie** www.opzoeknaarjezelf.nu.
- **Rick Hanson i.s.m. Richard Mendius, *Boeddha's brein. Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen*, Uitgeverij Ten Have 2012**
- **Daniel Siegel, Mindsight – *De psychologie van het nieuwe bewustzijn*, Spectrum 2010**

➜ Boeiende filmpjes op YouTube:

- **Daniel Siegel, How you can change your brain:** https://www.youtube.com/watch?v=i4lR5Ebc4Mw
- **Rick Hanson, Buddha's brain:** https://www.youtube.com/user/buddhasbrain

*Sati' betekent mindfulness of aandachtig zijn, 'patthana' betekent gebied, grondslag of basis en 'soetra' is de naam voor een lering uit het boeddhisme. Satipatthana-soetra wil dus zeggen: een lering over de gebieden waarop we onze aandacht richten.

tekst: Inez van Goor

Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit vormt de basis van deze nieuwe rubriek.

Luisteren naar kinderen

Inmidddels werk ik ruim tien jaar in een klas met zo'n 28 kleuters. Te midden van deze kleuters worden mijn luistervaardigheden dagelijks op de proef gesteld. Bijvoorbeeld als we op maandagochtend in de kring zitten en de kinderen een voor een vertellen wat ze in het weekend hebben meegemaakt. Veel verhalen hoor ik minstens voor de honderdste keer. Vaak merk ik dat mijn gedachten daardoor de neiging hebben af te dwalen.
Ook in mijn directe omgeving zie ik het gebeuren. Drukbezette ouders die hun kinderen van school ophalen en zichtbaar in gedachten bezig zijn met de duizend-en-een dingen die nog moeten gebeuren terwijl hun kind maar doorratelt. Ondertussen worden ze op weg naar de uitgang drie keer staande gehouden door een andere

Aandachtig luisteren

ouder die iets wil vragen. Tot overmaat van ramp begint ook nog hun mobieltje te rinkelen. En het kind ratelt maar door.
Ook mijn vriendinnen geven toe het moeilijk te vinden goed naar hun kinderen te luisteren. 'Ze beginnen vaak op de meest onmogelijke momenten met een verhaal waar geen einde aan lijkt te komen', zei een van hen. Op mijn vraag wat ze dan doet, antwoordde ze: 'Ik laat ze maar praten. Tenslotte willen zij ook hun verhaal kwijt. En eigenlijk wil ik ook heel graag weten wat ze te vertellen hebben, maar vaak hoor ik slechts de helft van wat ze zeggen.' Net als ik voelt ze zich schuldig zodra ze zich hiervan bewust wordt.

Uitgestelde aandacht

Volgens Jon & Myla Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) is de kwaliteit van onze aanwezigheid doorslaggevend voor de kwaliteit van onze relatie met kinderen. Allereerst is het belangrijk om, als het niet uitkomt, een moment te creëren waarop je echt de tijd kan en wilt nemen om goed te luisteren. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik kan je hier later mee helpen, maar ik maak nu eerst even af waar ik mee bezig ben.' Of: 'Ik moet even een kwartiertje liggen, daarna wil ik hier graag met je over praten.'
Ook Thich Nhat Hanh (*For a Future to be Possible: Commentaries on the Five wonderful Precepts*, 1993) raadt het principe van uitgestelde aandacht aan, bijvoorbeeld als de ander lijdt onder een situatie die hij wil bespreken en wat bij jou gevoelens van boosheid oproept. Je maakt een afspraak om er op een later moment over te praten, zodat je boosheid eerst kan bedaren. Pas daarna kan je wat hij noemt de kunst van Avalokitesvara, de kunst van het diepgaand luisteren, beoefenen. 'Je gaat bij elkaar zitten en luistert aandachtig – de een uit zich, terwijl de ander aandachtig luistert. Terwijl je luistert weet je dat je alleen door aandachtig te luisteren het lijden van de ander kunt verlichten. Als je maar met een half oor luistert zal dat niet mogelijk zijn. Je aanwezigheid moet diepgaand en echt zijn.'
De boeddhistische basisgelofte jezelf eerst voldoende te kalmeren, stelt je in staat om zowel naar de woorden als naar de geest van de ander te luisteren. Volgens Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012) is het niet alleen belangrijk om te luisteren zonder opgewonden te raken, maar ook zonder iemand te onderbreken, corrigeren, tegen te spreken, vragen te stellen, af te dwalen met je gedachten of advies te geven. 'Het is een vorm van meditatie om diep adem te halen, je in te houden en het hardnekkige verlangen van je ego jezelf in het middelpunt te plaatsen los te laten. We moeten ons ego achter ons laten en de wereld van de ander binnengaan. Het brengt een gevoel van liefde over.'

Ademhaling

Toen de boeddhistische leraar Noah Levine in 2011 naar Nederland kwam, stelde hij aan het begin van zijn lezing een luisteroefening voor. 'We stellen geen vragen als iemand praat, maar proberen ook niet volledig in de ander op te gaan. Richt 80 procent van je aandacht op je lichaam en de overige 20 procent op de ander.'
Dit is een luisteroefening die vaak gebruikt wordt bij boeddhistische bijeenkomsten. Het nodigt uit om echt naar de ander te luisteren, in plaats van af te wachten tot de ander is uitgesproken zodat jij je zegje kan doen. En het maakt het minder ingewikkeld om niet constant commentaar te leveren in je hoofd.
Jon & Myla Kabat-Zinn zeggen hierover: 'Het helpt als we ons er telkens weer toe zetten in het nu te blijven, ons bewust te zijn van hoe wij ons voelen. Onze ademhaling kan hierbij onze bondgenoot zijn. Door ons doelbewust op de gewaarwordingen van onze ademhaling te richten, komen wij weer terug bij onszelf.'

Inmiddels heb ik hier zelf een aantal keren mee geoefend, op maandagochtend in de kring toen er weer een verhaal werd verteld dat ik al minstens honderd keer had gehoord. Aan het eind welde er een glimlach bij me op. Het was alsof ik het verhaal voor de eerste keer écht had gehoord.

luisteroefening van Noah Levine
'We stellen geen vragen als iemand praat, maar proberen ook niet volledig in de ander op te gaan. Richt 80 procent van je aandacht op je lichaam en de overige 20 procent op de ander.'



tekst en samenstelling: Saskia Onck





Sangha-app voor je smartphone

geeft verbinding en stimuleert je meditatie

Het is 7 uur 's ochtends. Ik zit op mijn kussentje. De gong klinkt. Met 72 anderen mediteer ik. Iedereen mediteert tegelijkertijd volgens zijn of haar eigen traditie: zen, vipassana, trancendent, christelijk, acem, Tibetaans, enz. Welkom bij *Insight Timer*, een 'sangha-app' die duizenden meditatiebeoefenaars wereldwijd met elkaar verbindt.
Zodra je de app start, zie je waar ter wereld mensen mediteren en wie dat zijn. Na de meditatie, kun je het bericht 'thanks for meditating with me' sturen aan mensen die op dat moment ook mediteren. Heel mooi dat ik mijn meditatiebeoefening kan delen met iemand uit Australië. Een andere mogelijkheid is het vormen van een groep waarmee je op afgesproken tijden mediteert. Maar *Insight Timer* is in de eerste plaats handig gereedschap voor je meditatiebeoefening. Je stelt de Timer in op 1 tot 59 minuten. Daarnaast houdt de app je 'meditatiestatistieken' bij. Zitten er nadelen aan de app? Ja, *Insight Timer* is een MB-vreter. Zet daarom je wifi aan! Er is een gratis en betaalde versie.
http://insighttimer.com/



Antislip

Deze antisliphanddoek van Yogitoes heeft nopjes aan de onderkant. Hierdoor blijft de handdoek op zijn plaats liggen, zowel op je yogamat als (bv. als reismatje) op de grond.
Het materiaal absorbeert zeer goed, waardoor de handdoek niet glad wordt door transpiratie. Perfect voor extra grip tijdens je yogahoudingen!
➜ *Afmeting: 183 x 60 cm.*
www.yogisha.nl

Maak het je gemakkelijk in de 'Basho Zen Meditatie Stoel'

Een bijzondere stoel die je goed ondersteunt tijdens je meditatie, maar ook als je aan het werk bent op je laptop (met een bijpassende tafel). Door de ergonomische vorm en het voetkussen kun je je volledig ontspannen en opent je lichaam zich als vanzelf.
➜ *Deze 'Basho Zen Meditatie Stoel' is in verschillende uitvoeringen leverbaar.* *www.yourfairchair.nl*



Zit stil
Doe niets
Lente
komt
En het gras
groeit
vanzelf
– Basho



Het geluid van Boeddha

Tibetaanse klankschalen kunnen een intense uitwerking hebben op ons energieveld. De unieke trillingen kunnen klachten verminderen en de doorbloeding verbeteren. De klankschalen worden handmatig vervaardigd in Tibet en Nepal en zijn meestal gemaakt uit zeven (edel)metalen. Ze zijn bruikbaar voor zowel yoga- als meditatielessen.

→ *Alle soorten, maten en uitvoeringen zijn te bestellen via*
www.tibetaanseklankschalen.com



Baby Buddha

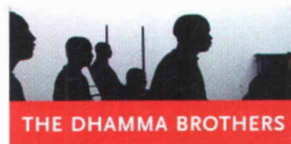
Ben je tussen de 0 en 100 jaar en heb je een portie liefde, geluk of gezondheid nodig? Dan kun je even knuffelen met 'My First Buddha' en het komt helemaal in orde! De eerste spirituele knuffel: een speciaal geschenk voor elke gelegenheid; bij geboorte of ziekte, als bedankje of gewoon als een hartverwarmende opsteker.
'My First Buddha' is een zachte knuffel met daarin een betoverende bel, verpakt in een luxe cadeauverpakking. Dit bijzondere product staat symbool voor respect voor het leven. Samen met de organisatie 'Save the Children' wordt geld ingezameld om kinderen over de hele wereld hun veiligheid, dromen en toekomst terug te geven: 10% van de netto-omzet van de knuffels gaat naar dit project.
www.myfirstbuddha.com.

Vlammende Boeddha

Deze Thaise Boeddha wordt ook wel Sukhothai Boeddha genoemd en is herkenbaar aan zijn gekrulde haren die overgaan in een vlam en aan een lichte glimlach rond zijn mond. De stip (urna) midden op het voorhoofd representeert zijn goddelijkheid, zijn handen liggen in de dhyana mudra gevouwen in zijn schoot met de rechterhand boven. Boeddha symboliseert hiermee het gebaar van innerlijke meditatie en rust. Mooi voor op elke locatie.

→ *Deze 'Thaise Boeddha Meditatie L' (43 x 31 x 17cm) is te bestellen via*
www.boeddhashop.nl.
Met kortingscode "boeddhamagazine-70" krijgt u 50% korting op de verzendkosten







Docutip

The Dhamma Brothers

Dr. Ron Cavanaugh is psycholoog en hoofd van de therapeutische afdeling in de Donaldsongevangenis in Bessemer, Alabama. In deze gevangenis komt veel gewelddadigheid voor. In 2002 besloot Cavanaugh iets nieuws te proberen: hij bood gevangenen een tiendaagse vipassanaretraite aan.
De documentaire toont de impact die de retraite heeft op de veroordeelde mannen én hun bewakers. De groep gevangenen wordt vier jaar gevolgd. Het blijkt dat hun reactie op stressvolle situaties verandert. Rust en aandacht hebben de overhand gekregen.

→ *'The Dhamma Brothers' is geproduceerd door Freedom behind bars. De dvd is te koop bij Milinda Uitgevers en Amazon.com.*
Na de documentaire is een boek verschenen met brieven van de Dhamma Brothers.

tekst en samenstelling: Moniek Zuidema

In ieder nummer laat BoeddhaMagazine het licht schijnen op bijzondere boeddhistische plekken, centra en evenementen. Deze keer brengen we een bezoek bij het European Zen Center in hartje Amsterdam. We vielen met onze neus in de boter en mochten aanwezig zijn bij de bijzondere sesshin met de Franse non Barbara Kosen.

Meditatieruimte

Regels, rituelen en veel humor


foto: Nina Nannini

Zen heeft momenteel iets hips. Bij de dojo (meditatieruimte) in Amsterdam bemerken ze dat iedere zondag weer: er komt veel nieuwe aanwas af op de wekelijkse introductiecursus. 'Ik denk dat de esthetiek van zen aanspreekt', zegt Arnaud Lykles, die al jaren als beoefenaar en bestuurslid verbonden is met het centrum. 'En het sobere – dat past bij deze tijd.'

Paul Loomans: 'Er is inderdaad veel serieuze belangstelling voor de zentraditie en het boeddhisme in het algemeen. Steeds meer mensen zijn van mening dat we op een ongezonde manier met de wereld omgaan en hem bijna kunstmatig in stand houden. Dat roept belangrijke vragen op: Waar gaat het nu eigenlijk om in het leven? Wat zijn belangrijke waarden. Wat is blijvend?'

Gezamenlijke beoefening

Gezamenlijke beoefening staat centraal in het zencentrum. 'Vooral in relatie tot een erkende meester. Het is belangrijk dat er iemand is met veel wijsheid en ervaring, iemand die de klok weer gelijkzet.' Daarom nodigt het European Zen Center regelmatig zenmeesters uit voor meditatieweekeinden. Deze keer is Barbara Kosen voor de eerste keer in de Amsterdamse dojo. Zij werd al op jonge leeftijd leerling van Deshimaru, de eerste Japanse zenmeester in Europa. Bijzonder feit: Barbara is de eerste vrouwelijke Europese zenmeester.
Het programma bestaat uit zes meditatiesessies (zitten in zazen), waarna er ook ruimte is voor vragen (mondo). Alles verloopt volgens vaste regels en rituelen, waardoor de dojo een baken van geordende rust is – in tegenstelling tot de rommelige gezelligheid in de keuken van het centrum.



Humor als tegengif

De vele rituelen die bij deze zentraditie (soto) horen, maken zo op het eerste gezicht een strenge indruk. Maar dat verdwijnt al snel. Als de rookmelder voor de tweede keer tijdens zazen zijn oorverdovende geluid laat horen, schieten verschillende mensen in de lach. Ook tijdens de

'Ik denk dat de esthetiek van zen aanspreekt'

vragen aan Barbara Kosen wordt er, ondanks de serieuze aard ervan, volop gelachen. Zelf benadrukt ze ook het belang van humor als zij antwoord geeft op de vraag: 'Ik word soms buitenproportioneel boos op andere beoefenaars tijdens zazen. Heb je daar een oplossing voor?' Met een lieve blik in haar heldere ogen en met een rustige stem legt de Franse non uit: 'Boosheid komt van verdriet. Je hebt verdriet omdat de dingen niet lopen zoals jij wilt dat ze lopen. Je wordt boos op anderen, beoordeelt ze. Maar je kunt niet oordelen, want je weet niet hoe het pad van de ander eruitziet. Dus: gebruik je boosheid, stop er humor in. Heb vertrouwen in de ander. Iedereen heeft zijn eigen pad, zijn eigen ontwikkeling.'

Retraite

Acht dagen met Charles en Patricia Genoud

De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) organiseert een vipassana-meditatieretraite met Charles en Patricia Genoud, de oprichters van het Vimalakirti Centrum in Genève. De retraite wordt gehouden in het door groen omringde Centrum Meeuwenveen in Havelte van 27 april tot en met 5 mei 2013.

Liefdevolle vriendelijkheid

Charles en Patricia Genoud hebben beiden veel ervaring met Tibetaanse en vipassanameditatie. Charles legt de nadruk op non-dualiteit, Patricia schenkt in haar onderricht veel aandacht aan metta (liefdevolle vriendelijkheid, één van de vier verheven gemoedstoestanden).

→ *Meer informatie over de retraite op:* www.simsara.nl

Retraite

Het is gewoon zoals het is

De Tibetaans boeddhistische leraar Zijne Eminentie de zevende Dzogchen Rinpoche komt in mei naar Nederland om een vijfdaagse retraite te leiden. Hij zal dan de beoefening van vertrouwen en toewijding introduceren volgens het mahayana-boeddhisme. De retraite wordt gehouden van 19 tot 24 mei in Vorden.

Rinpoche is een boeddhistisch leraar binnen de nyingmatraditie. Tijdens de retraite leidt hij de deelnemers door de tien punten van toewijding van de Khandro Nyingthig (een klassieke Tibetaanse leertekst) en leert hij ze hoe zij deze eeuwenoude beoefening in het dagelijks leven kunnen toepassen.

→ *Meer informatie:* http://www.shenpennederland.org/evenementen

Toewijding is als een moeder. Het is de bron van alles. Het beschermt en verspreidt alle belangrijke eigenschappen.
–Dzogchen Rinpoche

Eten

Biologisch betrouwbaar eten in Rotterdam

In deze tijd kiezen steeds meer mensen voor een bewuste levensstijl. Voeding is daarbij natuurlijk een essentieel onderdeel. Gezond, eerlijk en biologisch eten wint (gelukkig) steeds meer aan populariteit.

Om de betrouwbaarheid van biologische producten in Nederland te waarborgen, controleert Skal Biocontrole de Nederlandse bio-ondernemers. Skal (Stichting kwaliteit alternatieve landbouw) let er onder andere op dat deze ondernemers de Europese regelgeving naleven. Een product mag namelijk pas biologisch genoemd worden als het hele productieproces aan de wettelijke voorschriften voldoet.

Bij *Spirit*, een gecertificeerd biorestaurant, wordt alleen met biologische voedingsmiddelen gewerkt: alles is puur en onbespoten. Je betaalt bovendien alleen voor het gewicht van de – overigens heerlijke – gerechten die op je bord geserveerd worden: volstrekt eerlijk en zonder overbodig afval.

→ *Meer informatie:* www.skal.nl, *benieuwd naar restaurant Spirit:* www.spiritrotterdam.nl



foto: Jan Bijl

Volstrekt eerlijk en zonder overbodig afval

Thema: Leraar-leerling

Dankzij de overdracht van leraar op leerling is de dharma na 2500 jaar nog steeds een springlevende traditie. Vanwege het belang van logisch denken hebben veel boeddhistische scholen een sterk filosofisch karakter. Andere tradities leggen vooral de nadruk op de directe verkenning en het onderzoek dat tijdens de meditatie plaatsvindt. Hoe werkt dit in theravada, vajrayana en zen? Hoe belangrijk is daarbij de relatie leraar-leerling? Samen met gasthoofdredacteur **Nico Tydeman** verkennen we dit thema.



In het zomernummer:

- › interviewt **Connie Franssen Noah Levine** en zijn leerling **Frank Uyttebroeck** over hun dharma en doen.
- › neemt **Hans Gijsen** het stokje over van **Frits Koster** in de rubriek de **Meditatiepraktijk.**
- › buigen we ons in **Kleine Boeddha** letterlijk en figuurlijk over de communicatie met kinderen.

(advertenties)